书文标题

作者

内容简介

此处为内容简介。

声明

此中内容，版权归属原创作者所有。

所归结成册，仅限于个人阅读便利与学习之用，系个人行为，与书仓网（shucang.com）并无关联。

如若有任何问题，请在书仓网直接与编辑成册者联络。

一年前，中国人还不知道这个隐世奇侠，但他悬壶济世的大德早以《求医不如求己》博客之名盛传于互联网内外，他写下的每一句话及无偿教给人们自己使用的功法，都带给了人们福气，拯救了无数看不起病，看不好病的人及家庭，帮人们平安度过心与身的苦海，1年后，在万千民众的焦盼中，中里巴人先生又因好生之缘为大家双手奉上《求医不如求己》。

一年前，中国人还不知道这个隐世奇侠，但他悬壶济世的大德早以《求医不如求己》博客之名盛传于互联网内外，他写下的每一句话及无偿教给人们自己使用的功法，都带给了人们福气，拯救了无数看不起病，看不好病的人及家庭，帮人们平安度过心与身的苦海，1年后，在万千民众的焦盼中，中里巴人先生又因好生之缘为大家双手奉上《求医不如求己》。

与第一本《求医不如求己》有所不同的是，在本书中，他不仅一如既往地为众生捧出自己的祖传道家秘方，还根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，从长命百岁的角度，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同季节、不同体质、不同年龄人的"一招致胜"特效保健，让人人都会使用，并在使用中逐步根除各种疾病，更主要的是帮助人们消弭对疾病、年老和死亡的恐惧，尽享"求医不如求己"的无忧之境和天大乐趣。

中里巴人，真名郑幅中，家学渊源基深，其父是八卦掌第四代传人。自幼，中里巴人即师承父亲的道家导引养生之功，更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓，尽得医道同源之意趣。新世纪来临之际，中里巴人蒙87岁的太极名家李宝良先生厚爱，被收为关门弟子，老师将其终身所悟相授。

代序一： 让中医更加贴近百姓... 1

代序二： 求医不如求己... 3

第一章 保养人体的"生、长、收、藏"

还记得夏天热了一天后，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

1. 春天--祛病养肝的良机... 2

2. 夏天--医治冬病的天时... 8

3. 秋天--"娇生惯养"肺... 14

4. 冬天--养生从避寒开始... 18

第二章 到处都是祖传秘方

有的朋友劝我说："你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？"我说："本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。"如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

1. 到处都是祖传秘方.... 22

2. 百善孝为先--献给父母的无价之宝：推腹法、跪膝法、金

鸡独立.... 24

3. "海的女儿"的养生经--双脚同时写"马"字.... 27

4. 强壮我们身体和心灵--道家养生功中的"撞丹田".... 31

5. 来自天涯的宝贝--敲带脉.... 36

6. 减肥要和自己的喜好结合才有效.... 40

7. 让生命的每一天都有神医的护佑--奇妙的足底反射疗

法.... 44

8. 可以终生相依的朋友--善补气血的山药薏米芡实粥.... 49

9. 虎虎生风--决定男子性能力的是肝肾两经.... 55

第三章 华佗妙手自家生--人体常见顽疾根除法

我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃。我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！

1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好.... 60

2. 献给电脑族们的福音--肩膀痛的自我防治法.... 65

3. 鼻炎不能怪鼻子--各种鼻炎的经络调治真法.... 69

4. 养生最要紧的是在经络上温故知新.... 74

5. 让痘痘昙花一现--根治痘痘的两###宝.... 77

6. 弹指一挥间--抑郁症的通用疗法.... 80

7. 一招天河水，拳拳舐犊情--小儿发热的通治之穴.... 84

第四章 开启《黄帝内经》的法宝

《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句："缓带披发，大杖重履而步。"也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是"坠足功"吗？类似这样的健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是。进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都硌了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了。

1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅.... 88

2. 破解穴位的不传之秘.... 90

3. 离穴不离经--轻轻松松找穴位.... 93

4. 驻颜有奇术，养肾存大道--每人都要读点《黄帝内经》.... 97

5. 为自己把脉--观赏五脏的精灵之舞.... 100

第五章 让身心一天比一天强壮

我们总是关注疾病，而不关注健康，要知道，如果您的体质增长一分，疾病就减弱二分。我们无法驱散寒冷，那我们就去寻找阳光吧。疾病是要靠"内力"赶走的，而"内力"是我们每个人所固有的，但要我们去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的"太阳"。

我们完全可以在50岁时仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑。

眼袋和黑眼圈更不是自然衰老的必然产物。

1. 长生从养"筋"开始.... 104

2. 打通督脉和膀胱经--防治众多疑难杂症的万能功法.... 108

3. 美丽新生活--四十岁只能算青少年.... 112

4. 梦境是生活的一种回报.... 116

5. 梦更是祛病养生的良药.... 119

6. 妙用小周天，寿比彭祖年--改变我们先天之本的道家真

功.... 121

7. 无敌瑜伽.... 126

第六章 百病渐消，清福自来--经络是人体的医魂

身体就像我们的孩子，你关心她，她也喜欢你。

很多穴位，或许只有一个对您管用。那您就守好这一个吧，关键的时候，有一个朋友就够了。

1. 五行相配的穴位才是人体的妙药.... 130

2. 福由心经生--清心除烦之要经.... 136

3. 危难时刻显身手--化生气血的小肠经.... 139

4. "包"治百病--为心脑血管保驾护航的心包经.... 142

5. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱.... 146

6. 群英荟萃--结拜胆经上的五大英雄之穴.... 149

7. 治疗一切慢性病的关键就是健脾.... 153

8. 内分泌失调从三焦经寻找出路.... 156

9. 肾经是强壮一生的经络... 159

10. 胃经--多气多血的勇士... 162

11. 主治各类咳嗽的肺经... 165

12. 被忽视的大肠经--值得敬重的人体血液清道夫... 168

13. 强壮膀胱经--我们的身体可以固若金汤... 171

第七章 每个人都将是解救自己的观音

我们的身体和心灵已经生锈多久了？要想脱胎换骨，就请用自己的手在身体上耕耘，让心灵五谷丰登。一旦能听懂身体发出的声音，那么每个人都将是解救自己的观音。

1. 唯"我"独尊--每个人都是解救自己的观音.... 175

2. 孩子是上天派来祛除我们心病的灵丹.... 180

3. 伤感时伤感，愤怒时愤怒，多顺水推舟，少逆流而上--

使生命真实才能获得自然神力.... 183

4. 身体须全面打开才有大喜悦.... 185

5. 同气相求，心安身健.... 187

6. 幸福的真经--必是"求医不如求自己".... 189

7. 每个人都有上天施予的解药.... 192

8. 无言得博雅，未名大欢喜--来自于北大的感动.... 195

9. 人最大的病就是恐惧.... 197

后 记： 安得颐养天年，书中自有玄机... 200

附录一： 像中里巴人那样生活--《求医不如求己》的幕后故事... 201

附录二： 《求医不如求己2》读者文摘... 223

附录三： 《求医不如求己2》解惑录... 230

附录四： 《求医不如求己2》常用穴位使用方法... 247

附录五： 《求医不如求己2》常用穴位指南... 248

很多医生会因《求己》而改行。

--Wsn

看了中里老师的书后，我对妈妈说，妈妈，以后您就听我的，您的健康我负责了，我一定让您活到一百多岁。我妈妈乐呵呵地答应了。中里老师，这就是我要对您说的话，您让一个女儿对亲人的爱有了可以付出的资本，您让一个热爱生活的普通百姓渴望用毕生的时间，努力地学习、锻练，以便将来能帮助更多需要帮助的人。谢谢您！

--双豆的眼睛

在"以钱为纲"的社会里，人们排斥一切不花钱的治疗方式，以为花钱才能治病，钱花得越多，病就越可能治好。看看这本书吧，看看什么是祖先的智慧和慈悲，什么是真正的大医精诚，什么是纯天然的绿色治疗。向中里先生致以无限的敬意！

--hadhad1

我们的身体是土壤，疾病就是土壤里不良的种子。医药和治疗就是为了清除土壤中不良的种子，但这种不良的种子太多了，祛除了一些，风一吹就又来了不少，最后发现整个土壤里都是长满了恶草。只有"改善土壤"才是唯一能让你永远健康的方法。中里巴人的养生之道就是"改善土壤"的最佳方案。

--拿什么拯救自己

非常实用的一本书，劝一直迷信西医的人都来看看，也许看病难、看不起病的社会问题都得以解决！

--路过蜻蜓

中里老兄的文章通俗易懂，立竿见影，提纲挈领，把艰苦的学习变成愉悦的享受，让人乐此不疲，功莫大焉，善莫大焉！只要思想对路，方法对路，我们真的可以不再求医。

--Wobenbuyi

让中医更加贴近百姓

半年多前，中里先生请恩师谢阳谷教授对自己的旧作《求医不如求己》进行指点。谢教授现任北京市中医管理局局长、中华中医药学会副会长和北京中医协会会长。在几十年的职业生涯中，谢教授一直致力于中医文化的普及和推广，致力于中医事业的发展和深化。读完《求医不如求己》，谢教授一时兴起，用毛笔小楷给中里先生修书一封。值新作《求医不如求己2》出版之际，中里先生征得恩师的同意，将此信公诸于众，并以之为序。读者可以从信中感受到谢阳谷教授对中医事业的深情以及对中里先生用现代人的思维方式普及中医的支持和鼓励。以下是信的正文：

小郑：

认真读完你的《求医不如求己》，心中不禁百感交集。作为从事中医管理几十年的专业工作者，我一直认为将祖先留下来的中医文化发扬光大是我们肩负的责任。但是近年来，中医存废之争闹得沸沸扬扬，有些非专业领域的学者从不同的角度对中医进行了歪曲和断章取义，而专业领域的学者在传播中医文化时又多于学术化和理论化。百姓普遍认为中医虽然疗效确切，但只能求助于中医大夫，自己很难触其玄机。《求医不如求己》不仅在中医思想的传承和延伸方面，做出了许多有益的探索和突破；更以通俗易懂和百姓喜闻乐见的语言表达出来，为在芸芸众生中普及中医基础知识和文化理念可谓贡献不小。

让中医更加贴近百姓是我多年来的夙愿。我愿意与你一道为达成这一夙愿，振兴祖国的中医事业而努力！

谢阳谷

2007年3月

求医不如求己

十年前，我与一位来自台湾的企业家朋友共进晚餐，无意中得知他三十年不愈的鼻炎竟在中里巴人老师的指导下不治而愈，不禁拍案称奇。当时的我正饱受过敏性鼻炎之苦，于是经这位朋友介绍，我认识了中里老师，从此与健康和中医结下了不解之缘。

结识中里老师，真是人生中的幸事。除了自己缠身多年的鼻炎在不知不觉之中得以康复，从而让自己理解了求医不如求己的真谛；更耳濡目染了中里老师精神的高贵和心灵的自然，养成了自己不盲从、不刻意的习惯与心态。老师智慧逍遥，淡然处世，隐于市或居于野，可入世，也可出世，感觉很像当代的庄子。如果把人看做一头牛，那么中里老师的一身绝技就是庖丁手中的刀，"以无厚入有间"。难得的是，中里老师乐于把刀送给每一个人，从养生技巧到养心秘诀，从治病之方到处世之道，从理念到方法，从身体到灵魂，能否让它既合桑林之舞，又合中音之乐，就看每个人的造化了。这把刀便是《求医不如求己》。

中里老师在《求医不如求己》中强调人体自愈的功能，提供了诸多养生治病的妙方，简单易行，务实有效。难能可贵的是，似是而非的生活哲理，莫测高深的医学理论，都在老师的笔下深入浅出，娓娓道来。老师的文字或沁人心脾、随意自然，给人信手拈来之感；或心无旁骛、举重若轻，颇有四两拨千斤之力，可谓雅俗共赏，老少皆宜。

佛说，苦海无边，回头是岸。如果把疾病比做苦海，把健康比做岸，那么归于健康的关键就在于你愿意不愿意真的回头，这个心愿的力量，比你所想象的还要强大，因为它除了提供你到岸的船只，更拾起你的信心、勇气和希望，给你新生的力量。芸芸众生，无论财富，无论荣耀，都不重要，重要的是身心的健康。生活有各种各样的方式，最适合自己的就是最好的。如果我们能够端正心态，辅之以养生之良方，防患于未然，便可能到达健康的彼岸。这就是中里老师和《求医不如求己》所给我的启示。

高慧英

2007年10月

还记得夏天热了一天后，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

春天，如果莫明其妙地感到嘴苦，可吃小柴胡丸或冲剂；有肩膀酸痛、偏头疼、乳房及两胁胀痛，可选加味逍遥丸；臀部及大腿外侧疼痛，可选平肝舒络丸。

春天腿老抽筋、爱腹泻、经常困倦，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥，这样就可以肝脾平和无偏了。

春天，冰开雪化，雁来惊蛰，万物复苏，到处都涌动着勃勃生机。这种生长之力源源不绝，为每个人的身体注入了强大的动力，这种能量，绝非药物可比，此刻我们若能借天时之力而祛病除疾，那真是"昨夜江边春水生，艨艟巨舰一毛轻"了。

春天的时候，人体陈旧的疾病最易复发，这是什么原因呢？这是因为时令给您的身体注入了阳气。人的机体有一个本能，就是一旦有了动力，它就要冲击身体的病灶，并将病邪赶出体外，这就好像是勤快的主妇，看到家里脏乱就一定要打扫一样。这种力量是借助肝脏来表现的，春天是肝气最足、肝火最旺的时候。肝在中医五行当中属木，此时它的功能就像是春天的树木生长时的情形。这时人最容易生气发火，肝胆是相表里的，肝脏的火气要借助胆经的通道才能往外发，所以，很多人会莫名其妙地感到嘴苦(胆汁上溢)、肩膀酸痛、偏头痛、乳房及两胁胀痛、臀部及大腿外侧疼痛。这时，您只要仔细观察一下，就会发现出现症状的地方都是胆经的循经路线。其实，从胆经来抒发肝之郁气，是最为顺畅的。口苦可吃小柴胡丸（或冲剂），偏头痛、乳房胀痛可选加味逍遥丸，肩膀或腿痛可用平肝舒络丸。

昨天，有位当教师的网友对我说，他白天与学生生气，到晚上十一二点的时候（胆经最旺的时辰）肩膀疼痛加剧（三焦经的肩穴），这时他按摩了肝经上的太冲穴一分钟，马上止痛，且睡眠香甜。我很赞赏此网友治病求本的思路，因为这是学习实用中医的捷径。这种感悟是书上找不到的，但是您自己却可以天天在自己身上找到。只是，灵感虽然经常光顾，但又随即被我们忽略，觉得那是偶然的现象，不值得去捕捉和思考，于是玄机妙法也就这样与我们擦肩而过了。

有人问："既然肝火从胆经向外宣发，上面说的那位教师怎么会在三焦经的穴位上痛呢？"这是个很好的问题，大家仔细留心一下胆经和三焦经的名称就可明白了。胆经和三焦经都叫做少阳经，其实是同一条经，在手臂上是三焦经，在腿上就是胆经。所以那些敲胆经的朋友们，若敲完胆经后头痛失眠，通常是邪气被赶到三焦经了，若再敲敲三焦经，问题也就解决了。

春天肝火旺，人体的阳气开始不断地往外宣发，皮肤毛孔也舒张开放，这时最易感受风寒，所以，常言所说的"春捂秋冻"是很有道理的，很多人在这时常犯咳喘病，尤其是夜里咳嗽不止。肺在五行中属金，正好可抑制肝火（木）的宣发（金克木），但春天是木旺之时，肝气是最强大的，谁也抑制不了，于是就出现了"木火刑金"的情况。此时肺脏外有风寒束表，宣发功能受阻，内有肝火相逼，火气难发，于是只有借咳嗽这一病理现象来排解内火和外寒了。

前两天有朋友给我打电话，说她的3岁小孩不知何故，夜里发烧咳嗽，去医院打吊瓶总不退烧，问我有何良策。我让她给孩子在睡前推天河水500次（用拇指从劳宫穴推至曲泽穴）。第二天得知，孩子烧退咳止。还有位朋友说，近几日每天早晨都会流鼻血，我让他在左臂的心包经刮痧，一次即愈。这两种不同的病，我选择的都是心包经，是因为考虑到春发的时令，心包经和肝经都是厥阴经，本是一条经，在臂为心包经，在腿为肝经，所以肝血的瘀阻，可以借心包经得以宣发。

有朋友又问了："您不是说，肝经之气是借胆经而发吗，这里怎么又出来个心包经呀？"其实，这两条都是肝经的通路，胆经抒肝经之气郁，心包经通肝经之血郁，侧重不同而已。

春天，有人会眼胀头痛，有人会眩晕耳鸣，这些都是肝火过旺，无从宣泄所致，所以要及时打开宣泄肝火的通路：敲胆经、三焦经以通肝气，刮痧或按摩心包经，以行肝血，在后背膀胱经刮痧或用取嚏法

（参见《求医不如求己》P202～P203）以散表寒，从而借自然之神力，祛机体之病邪。

春季有人经常腿抽筋，有人经常会腹泻，有人经常会困倦，这又是一种情形，叫做"肝旺脾虚"。五行中肝属木，脾属土，二者是相克的关系。肝气过旺，气血过多地流注于肝经，脾经就会相对显得虚弱，脾主血，负责运送血液灌溉周身，脾虚必生血不足，运血无力，造成以上诸般症状。这时，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥以健脾养血，脾血一足，肝脾之间便平和无偏了。

说了上面诸般情况，无非是让朋友们随时想到，人是宇宙的细胞，需顺应天时而动。学习中医亦是如此，古人言："不知十二经络，开口举手便错，不明五运六气，读尽方书无济。"今天讲的只可算是五运六气的一点影子，大家只需略加感知即可，不必深究，但作为中医的精髓，却又不可不知。

感悟《求医不如求己》

感受四季：

记得刚开始有人说，要听懂身体发出的声音何其难啊！是难，但正因为难，我们才要去求疑解惑；正因为难，我们才要思考，为什么我们对身体发出的声音如此地漠视，为什么？想想你的胃多久没有饥饿的感觉了？没有了饥饿的感觉，也就没有了饱的声音，这是相互的，你可以一个劲地往胃里塞东西，它也发不出饱的信号。睡觉睡到酣畅淋漓，有多久没有感受到了？大多数时候醒来都是迷迷糊糊，有的时候还需要用冲澡来提醒自己新的一天来临。

为什么？因为我们的神经末梢的感觉越来越不敏锐了，这是我们自己造成的。我们热了开冷气，冷了开暖气，试图生活在一种恒温的空气中。还记得热得长痱子的感觉了吗？还记得夏天热了一天后，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已

不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

现在是春天了，走在路上，注意到那一颗颗饱含了生机的新芽吗？所有的新芽都是往上长的，即使杭州最著名的倒垂柳，枝条向下，可是你看她那眉毛似的柳叶，初开的花蕊，都是往上长的，如此的勃勃生机，你可曾注意到了？一场春雨过后，阳台上的盆栽能长出半盆新绿，你可曾感受到了它突破束缚的力量？今天走在路上，看到围墙里的海棠花开了，我指给同事看的时候，就见她满脸的惊讶。四季更替，植物生长，花开花落，这些都是自然的魔力。

还记得我们的祖先是怎样生活的吗？那留在我们心底最深的烙印是无法抹去的，只要我们还能去感受春天的生机，夏天的炎热，秋天的肃杀，冬天的清冷，我们的身体就会敏锐而有弹性，何愁听不懂自己身体的声音？

果果：

春天中旬的一个多月，我肚子像抽筋一样难受，特别是有点饿的时候难受得更厉害。难受的部位还经常不一样，肋骨跟心窝的地方总觉得胀痛胀痛的。想请教一下，我这是什么毛病，需要吃什么药或是按摩什么穴位？

Daiyan：

痛无定处，像是气窜，试试舒肝止痛丸、推腹法、拨动阳陵泉，再加上旋手、脚关节法。

Lorenaa：

妈妈每年春天时都是大腿外侧和臀部疼痛，久治无效。请问这是什么原因？

Jnc：

经络阻塞，血不下注，自然会麻。可在心包经刮痧，也可用平肝舒络丸。

药王孙思邈说："上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。"所谓"将病之病"就是这种现在虽然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快祛除其必发的条件--或主因，或诱因。消除主因就是要改变体质，祛除诱因就是要改变环境。

前两天路过一家中医院，看到排队就诊的人都排到了门口。原来是针灸科在伏天搞的穴位敷贴，用来治疗冬天易犯的哮喘病。冬病夏治，善用天时，确实是很高明的疗法。

药王孙思邈说过："上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。"所谓"将病之病"就是这种现在虽然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快祛除其必发的条件--或主因，或诱因。消除主因就是要改变体质，祛除诱因就是要改变环境。有的人虽然体质没有增强，但是换了个居住环境，身体的问题却不药而愈了。

"冬病"就是在冬天易发的病，此种病的易发人群多为虚寒性体质，也就是俗话说的"没有火力"。通常的症状是手脚冰凉，畏寒喜暖，怕风怕冷，神倦易困等。中医称之为"阳气不足"，也就是自身热量（能量）不够，产热不足，寒从内生。这样的人即使在盛夏，睡觉也要盖着被子，穿着袜子。

为什么冬病要夏治呢？是因为冬病患者本身体质就偏于虚寒，再加上冬天的外界环境也是寒冰一片，两寒夹击，便毫无解冻的可能，所以在冬天治寒症，就像是雨天里晾衣服，是很困难的。然而在盛夏之际，外界是暑热骄阳，体内也是心火正盛，这时积寒躲在后背的膀胱经以及各关节处，最易被赶出来。但若是阳气衰弱，体内没有推动之力，就会错过排寒的大好时机。再加上有很多人体质本来就有些阳气不足，夏天再痛饮消暑的饮料，如冰镇啤酒、凉茶等，然后整日在有空调的房间里工作，那真是陈寒未祛，又添新寒。

要记住，寒气是会沉积的，且身体被寒气侵袭的地方，必会气血瘀阻，这叫做 "寒凝血滞"。若寒气停留在关节，就会产生疼痛；停留在

脏腑，就易产生肿物；停留在经络，就会使经络堵塞，气血也就流行不畅，不但会四肢不温，也常会有手脚发麻的症状出现。所以倘若不在夏日祛除积寒，等到秋风一起，外寒复来的时候，就又会内外交困了。

那如何在夏日祛除积寒呢？方法也很简单，就是"内用温热"、"外散风寒"。

"内用温热"就是服用偏温热的饮食。有人觉得，大热天的，再吃热的东西，那还不得心烦气躁。不错，关键是服温热也有个正确的服法--我们可以热药凉服。比如说红糖姜汤水，本来是温热暖胃的，但我们如果在暑天服用，可以倒在塑料瓶中，然后放到冷水里泡一下，此时，我们虽然喝的是冷饮，到胃里的时候却是热药。还有那些不出汗或出汗后怕风的人，此时可用"玉屏风散颗粒"数袋冲成一瓶，放凉，每日当饮料频饮，汗多可止，无汗可发，又可防风，真是一石三鸟，您不妨一试。

夏天毛孔大开，最易出汗，汗为心之液，可泻过旺之心火，也可将侵入皮肤的寒邪及时排出，所以发汗法是排除体内寒邪的最好方法。借用金庸先生小说里提到过的《九阴真经》里的第一句话："天之道，损有余而补不足"，正好体现了人体应天时而动的这种自然调节功能：泻心经之气血（火）来补充膀胱经的虚弱（寒）。心，五行属火，夏天最盛；膀胱经，人体之藩篱，是抵御外寒之屏障，也是清除内寒之通道，所以夏天身体多汗是上天赐予我们的自然疗法，不但可以清除寒气，发汗本身还可排出体内大量的瘀毒。但由于夏日我们贪食冷饮，胃肠中有大量寒气，本来用于发汗的心火，转而被用于温暖肠胃了。此时，体表便缺少气血来抵御外邪侵袭了。而所谓的外邪也是我们一手制造的，那就是空调的冷气。冷气从皮肤而入，冷饮从肠胃而入，心火虽盛，难敌二寒，既不能很好地消化，也不能很好地发汗，结果就出现了所谓的"肠胃型感冒"：发热无汗，吐泻交加。此时，我们可以吃"藿香正气丸"，此药偏温热，外散风寒，内消寒湿，一药两解。但如果是真正的中暑之症，内外俱热，此药却大不适宜。

以上说的，似乎与冬病夏治无关，其实不然，告诉您寒邪出入之机理，您才会有长久应对之策略。下面说得再具体些：

如果感觉肚子凉，夏天也爱吃热的，又怕风怕冷的人，那就要吃些附子理中丸先暖暖胃。夏天药店很少有人买此药，怕上火，可有人本身虚寒一片，这点火投进去，恐怕马上都会熄灭呢！用艾条来灸中脘、关元、足三里，也很有效。只是艾灸的味道有人不喜欢，也有人怕烟，那就可以不用。其他的方法还有很多，找自己最乐于接受的效果才好。

如果感觉后背发凉，怕风，那就先在后背刮刮痧，若能同时用热水泡脚，再喝一碗发汗的生姜红枣汤，或者是胡椒白萝卜汤，寒气是很容易排出的。

还有取嚏法，对于身体有寒的人，是最好的宝贝，尤其是一取就容易打喷嚏的人，那就更要多取。每次取到打不出喷嚏，并微微发汗为止。排出身体的寒气是一件长期的事情，有时甚至需要几年的时间。因为虚寒是一种体质，是胎里带来的，如果我们按照先天的生长惯性而不去改变它，那它就会像一株本来倾斜的树苗，继续往偏曲的方向生长。所谓"治未病之病"，就是要从先天体质入手，纠正阴阳之偏。"损有余而补不足"，才是治病之本。

有人说，我虽然虚寒怕冷，但是一吃热药或热的食物，就会上火，脸上起疱，牙龈肿痛，必须马上再吃祛火的药才行。这是什么原因呢？那是因为您表寒过重，虽吃热药，也是"冰包火"，外寒不解，内热直上头面所造成的。外寒就是膀胱经之寒，只要在后背刮痧或拔罐"破冰融化"，再吃热药或热的食物，就会火有去处，发向后背去御寒，不再往头面上跑了。

当然，这里只告诉大家个思路，用的时候要根据自己的感受，随心取舍，任意添加，千万别去生搬硬套，其实，没有更好最好，只要恰好就好。

感悟《求医不如求己》

宝宝：

我的背老发冷，而且全身各个关节也经常发冷，不知道是什么原因？

夜晚的彩虹：

膀胱经寒气太多，上背部冷是肺的问题，中间是脾胃，下段是肾和膀胱，好好看看《夏天--医治冬病的天时》这篇文章，会有所启发。

康康sky：

用取嚏法老也打不出喷嚏怎么办？

我知道：

用巴掌大的餐巾纸，分成4小块，正方形或长方形都行。折成对角，搓成细细的小棍子。然后沿着内鼻壁稍稍摩擦，如果你比较敏感，一下子就会止不住地打喷嚏了。

小小问：

生姜红枣茶是怎么做的啊？

浊世公子：

生姜（六七片）、红枣（###枚）适量，水1斤左右一起煮。

小惠：

对于排汗顺畅的人来说，夏天发汗是很好的。但有的人就像老师说的是"冰包火"，体表堆了一层厚厚的脂肪（寒气所致），无法顺畅排汗，就会觉得酷热难当，甚至中暑。老师说过，这种情况只要在后背刮痧或拔罐，"破冰融化"，加上养血气，清除体表之寒，使发汗顺畅，就可以起到冬病夏治的效果了。

路过蜻蜓：

此文就像姜汁红糖水一般，暖心暖身。昨天用艾条灸了足三里等穴位，感觉很好，喜欢艾灸的味道和暖暖的感觉。喝了姜汁红糖水暖胃发汗，此次没有腹痛。用了几次取嚏法，预防了淋雨后的感冒，容易

出涕，每次取到打不出喷嚏，并微微发汗。今天对照老师的新文，感觉自己很对路。前阵感冒、咳嗽很流行，往日体弱多病的我居然"幸免于难"了，心中充满前所未有的自信。相信跟着老师的指导，坚持调理，一定能彻底改善体质。

如果没有来自内外的双重侵害，肺本来也不会有病，又何谈去养它呢？来自外界的侵害主要就是寒气。寒气若没及时排出，自毛孔侵入体内即会伤肺，所以防止寒气侵入是养肺的重要环节。而来自内部的侵害主要缘于肝火，所以消解肝火也可养肺。

按中医的五行学说，肺属金，秋天正是肺的脏气最旺、功能最强的时候，我们可以借天时以养肺。肺在中医理论当中，主要有两大功能，一个是宣发，一个是肃降。宣发主要是通过发汗、咳嗽、流涕来表现。肃降功能主要表现在两个方面，一是通调水道，下输膀胱；二是推动肠道，排泄糟粕。但肃降的功能通常要从病理状态中才能感知到，正所谓"善者不可得见，恶乃可见"，也就是说它的功能正常时，你根本看不到它的作用，但不正常了，才会有症状表现出来。许多便秘患者并不是大便干硬，而是大便无力下行；还有人小便艰涩，需良久方出，这些都与肺不肃降有直接关系。

肺的宣发和肃降的力量来自哪里呢？来自中气，也就是脾肺之气。很多中药制剂就可以补中气，如参苓白术丸，既可健脾又能补肺，平和无偏；补中益气丸，功如其名，但其功能是升提肝肾之气以补中气，若肝肾本虚的人就不适宜了。肺经有个穴叫做"中府"，此乃中气之府，是中气汇集的地方，因此为调补中气的要穴。太渊穴，是肺经的原穴，穴性属土，土能生金，其补中气之力最强，按摩、艾灸都有显效。此外山药薏米粥也是补益中气的佳品。

有人说，我不想吃药，是药三分毒；不想喝粥，操作不方便，还有没有养肺方法呢？其实，如果没有来自内外的双重侵害，肺本来也不会有病，又何谈去养它呢？来自外界的侵害主要就是寒气。寒气若没及时排出，自毛孔侵入体内即会伤肺，所以防止寒气侵入是养肺的重要环节。而来自内部的侵害主要缘于肝火。肝属木，肝火伤肺，中医叫做"木火刑金"。肝火虽旺，如果能够及时消解，也不会伤及肺，所以消解肝火也可养肺。鱼际穴是肺经的火穴，点按可祛因肝火旺而引

起的肺热咳嗽。若平日多按摩肝经的太冲至行间，使肝火及时疏散，火不来克金，肺自然也就没有内患了。

有的人先天肺气不足，身体没有火力，畏寒怕冷，言语低微，动则气喘，吸入的氧气很少，总有吸不进去的感觉，这就叫做"肾不纳气"。肾是气之根，凡属先天虚弱，就要从肾论治。可以艾灸督脉的命门穴，腰部的肾俞穴，肚脐下的关元穴，肾经的太溪穴。艾灸之法，温经通脉，作用持久，是秋天补肺虚之妙法。

还有一种人是肝火旺，肺亦不虚，脾气大但很能克制自己不发火（金能克木）。这样的人常会感到胸中堵闷，喘不上气来。此时可点揉肺经的尺泽穴。尺，此字在此不指尺寸，而暗指肾脏（中医诊脉讲"寸、关、尺"，而"尺"正是肾脉之反应处）；泽，是雨露，引申为灌溉，由此可知，此穴有补肾之意。尺泽穴为肺经合穴，属水，金气化水，则肺气不壅滞于胸，水可涵木，则肝火得水而平，所以此穴可治上实下虚的高血压症、哮喘症、遗尿症。

以上诸法，可根据个人体质参酌而用。但更有一简捷之法，上通鼻窍毛孔，下通前后二阴，通天彻地，肺之宣发肃降之功一举完成，那就是"取嚏法"。举一例，若大便因中气不足、无力下行时，可在排便同时取嚏，借其宣发之后坐力，大便轻意可通。若小便不利者，也可试用此法。取嚏法是锻炼肺脏功能的绝妙之法，诸位一定要善加利用，方可体会其妙处。对于过敏症、虚寒症、气郁症、皮肤诸症，取嚏法皆可一招致敌。此法来源于本能，所以才有先天的神力。

感悟《求医不如求己》

hadhad1：

"善者不可得见，恶乃可见。也就是说它的功能正常时，你根本看不到它的作用，但不正常了，才会有症状表现出来。"说得太好了！太上，无为而成，不知有之。孔子祖述尧舜，道家其实还要古老，蕴含着黄帝遗风，故汉以前一直黄老并称。虽然在顶点处儒道汇合，但在自然科学（含医学）和思辨方面，道家是更深邃的。

大罗：

善学者其如海乎！旱九年而不枯，受八洲水而不满！中里巴人就是这样的高人！

oaheh：

先生之取嚏法，确有良效。近一周来，每晨皆取，不亦乐乎。取时如天崩地裂，去时则通体舒泰，妙。

近日拜读先生著作，感获良多，###多年鼻疾实寒气所致，用先生教法取嚏，伴以刮痧，并按照吴清忠先生建议的一式三招，调节生活作息，确觉身体日日渐好。祖宗所传，确非等闲。

"鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮"， 冬天是万物休养生息的季节，也正是我们身体储存能量的最好时机。当我们在寒风中呵手跺足，在飞雪中嬉闹玩耍时，我们的心里却温暖如春。因为，我们时时为苍天的厚爱而感动，更为这份感动而欣喜。

《史记》言："夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。"古人倡导"天人合一"，与自然相应，与万物共沉浮。许多现代科学家也强调，人就是宇宙的细胞，包含着宇宙的全部信息。所以我们要顺天而行，借天之力来养生祛病，自然能得到上天的帮助。

《黄帝内经》上说："冬三月，此谓闭藏"，"早卧晚起，必待日光"，"去寒就温，无泄皮肤"，"逆之则伤肾"。古人生活条件较差，冬天也没有现在的暖气设备，更不能随时摄取足够的热量，因此避寒的方法主要是从太阳那里获得能量，同时减少体内热量的消耗，所以冬天里天一黑就要睡觉，太阳出来了再起床。这样的养生法，放在今天，却不能普及，因为大家一早就要去工作，很晚了才下班，还要看电视、上网，夜生活也很丰富，这就是现代人的生活方式，谁都不想改变这种习惯。但古人的养生法又的确是安身立命的法宝，那应该如何取舍呢？如果大家仔细分析一下《内经》这段"冬季养生"的文字，就会发现其实里面要叮嘱我们的就是两个字--"避寒"。

"早卧晚起"为了"防寒"，"必待日光"为了"散寒"，"去寒就温"为了"驱寒"，"无泄皮肤"为了"御寒"。

"避寒"二字，并不难解，以现代人的生活条件，可以轻易做到，另外还有许多有效的方法，可以帮您把不小心进入身体的寒气驱赶出去。为什么我们非要赶走寒气呢？因为寒气是导致众多疾病的直接原因。寒性凝滞，会使经脉气血阻滞不通，不通则痛。寒性收引，会令筋脉拘挛抽搐，关节屈伸不利。《灵枢·天年》中黄帝问大医歧伯，有人不能寿终而死的原因。歧伯回答："薄脉少血，其肉不实，数中风寒……故中寿而尽也。"其中"数中风寒"便是早亡的一个重要原因。所以，我们要健康，我们要长寿，我们就要善于"避寒"。

有很多时尚女性，冬天的时候，上身穿得厚厚的，下面却只穿条裙子，这个装束，虽然美丽"冻"人，却是贻害无穷。俗话说："风从颈后入，寒从脚底生。"虽然血总是热的，但很多人气血虚弱，或阳气不足，新鲜血液很难循环到脚上去，没有热血的抵挡，寒气便会乘虚从脚下侵入，所以为了您的健康，请穿上棉鞋、厚袜和暖裤吧。

还有人一到冬天脚总是冰凉，即使盖上厚被，也整宿不温，那就请您多多练习 "跪膝法"（参见《求医不如求己》P181）和"坠足功"（参见《求医不如求己》P159～P161），当然能加上"金鸡独立"（参见《求医不如求己》 P122～P124），那就更好了。另外每晚用盐水泡脚，不仅对暖脚有很好的效果，对冻疮的防治也很有帮助。其实，每天若离单位不是太远，步行上下班真是最好的冬季健身法了。我们走得不必太快，但一定要体会脚踩地面的感觉。有的人其实并不会走路，只是用腿拖着步子，脚却抬不起来，结果鞋跟都磨偏了。有类似情况的朋友走路时需尽量用脚内侧用力，这样不但能增强肝脾的功能，鞋跟也不会再被磨损了。

冬令进补，我们要吃些什么呢？怕冷的朋友可以多吃些羊肉、虾类、姜、蒜、胡椒、咖喱等温热的食物。羊肉、香菜、萝卜汤的补益力最强，又美味可口，可常吃无碍。若吃肉太多，别忘了吃些大山楂丸。《内经》上说："秋冬养阴。"这句话对于五心烦热、阴虚火旺、口干喜饮的人最为适宜。乌鸡、鸭肉、甲鱼、银耳、百合、莲藕等，都是最好的养阴佳品。此外中药六味地黄丸更是养阴第一药。进补的关键是要看体质，畏寒体质则补阳，虚火体质则滋阴。

还有的人，阴阳平衡，身体健康，仍想在冬天让自己更强壮些，我建议您可以艾灸肚脐下的关元穴，再加上胃经的足三里，两穴每天各灸15分钟，灸它个冬三月。据说，此法是许多百岁老人的长寿秘方。

"鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮"，冬天是万物休养生息的季节，也正是我们身体储存能量的最好时机。当我们在寒风中呵手跺

足，在飞雪中嬉闹玩耍时，我们的心里却温暖如春。因为，我们时时为苍天的厚爱而感动，更为这份感动而欣喜。

有的朋友劝我说："你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？"我说："本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。"如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

有的朋友劝我说："你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？"我说："本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。"如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

有些人总觉得自己储备的军火太少，不足以去战场御敌，但如果不去战场上放一枪，您怎么知道您的枪到底能不能用呢？

有的人苦练武功却不敢实战，直到练得很多，一试才知，都是些无用的废招。要想搏击，就先打出一拳，这样您才知道，回来该练哪些招数了。

灵感来的时候，似乎就是一些最平常不过的观念，但它逝去的时候，你却苦思冥想也别想再得到了。

有的朋友劝我说："你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗?"我说："本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给您，您还看不到呢。"如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧!

总有人争论中医是哲学还是科学，其实无论是哲学、科学、医学，都不过是生活的工具而已，不要反过来把生活投入到它们的套子中去，反而成了"生活是为了哲学和科学"。科学是人类的奴仆，而不是统治我们的主人。某些时候，这些学科门类更像是装载不同能量的容器，有的方、有的圆、有的可方可圆，有的可大可小，有的是钢铁制造的精密容器，有的是橡胶做成的伸缩气囊。不要企图用小的容器来装载大的，也不要企图用方的容器来装载圆的，我们发明这些工具不是为了互相装载的，也不是为了互相替代的，而是用来方便，用来顺手的。吃饭可用饭勺，也可用筷子、叉子；喝汤用勺，吃面用筷，方便而已，哪有优劣呢？人们发明的东西，不论是哲学还是科学，不过

是想让我们的生活更自由、更宽阔，而不是让我们的思想更拘束、更狭隘。

寒蝉不可能为冬天叫早，麻雀不可能为大雁引路，别和小河的鱼谈大海的事，装在套子里的人随时都想用套子套人。再宏伟的殿堂也是供人来居住的，您去膜拜它，它就盛气凌人，您若端坐大堂上，它不过是您家的客厅、厨房。

我们总是怀着卑微的心走进华丽的艺术殿堂，其实，那些艺术品哪个不是在等待我们去鉴赏品评呢？否则，此时它们让我们看到又有什么意义呢?

感悟《求医不如求己》

莲花童子：

被身奴役，被心奴役，被映射出的世界奴役，不知有多少辈子了！苦累且不说，这次啊，定要争回个主人翁。呵呵，您这碗药轻灵、温煦，直达病灶。

献给父母的无价之宝：推腹法、跪膝法、金鸡独立

年纪大的父母就是老小孩，有时我们要学着哄着他们，鼓励他们，让他们看到希望，看到未来的美好，帮助他们找回年轻的感觉，这样他们就真的会年轻了。

我曾经写过两篇《孝敬父母最好的礼物》和《献给父母的爱》，主要介绍了"金鸡独立"等简单有效的方法，并借朋友之口抒发了人们希望父母健康长寿的感情。此后，我不断地收到网友们的来信，纷纷咨询自己父母的病情。

是啊，当我们的父母步入老年，常常会步履蹒跚，腰酸膝痛，有头重脚轻的感觉，同时高血压、关节炎、糖尿病、心血管病、前列腺病炎等疾病也会接踵而至。老年病症多不胜数，防不胜防，以致我们无从下手。其实，这些都是"上实下虚"之症，也就是气血不足，气血下不到脚了。有句俗话叫做"人老先老脚"，一棵大树，只要树根不坏，树就不会枯萎，所以只要我们脚上的气血充足，全身的血流就会是正常的。所以古人有每日搓脚心百次的养生法，还有赤足走路健身法，都对防止衰老有很好的效果。今天我再告诉大家一个引血下行，见效更快，而且对每个人的父母都会有效的健身法，那就是引血下行"三部曲"。

一、推腹法（参见《求医不如求己》P86～P88）。腹部的"三浊"（浊气、浊水、宿便）如果不及时排出的话，气血就难以运行到下肢去，下肢就会由于缺血而出现膝痛、水肿、伤口不愈等很多病症，所以推腹是引血下行的第一步。

二、跪膝法。这是个引血下行的绝妙方法。气血不易一下子引到脚底，那就先引到膝盖，膝盖气血充足，离脚底也就不远了。在一个不太软的床上或在地毯上，跪着行走，气血就会源源不断地流向膝盖，膝盖由于新鲜血液的供养，而使寒气可散，积液可消，肿痛可化。但有人膝盖有伤痛，那就先在较软的床上跪着不动，逐渐缓缓运动，很快就会适应的，那时膝盖也就不痛了。

三、金鸡独立。做完了跪膝法，再练金鸡独立，您会突然发现可以闭着眼睛站更长时间了。这是由于跪膝法已经把大量的气血引到下肢了，下肢有力了，当然脚也就站得更稳了。用金鸡独立可以引气血把脚上6条经络（肝、胆、脾、胃、肾、膀胱）的原穴冲开，这样，气血才会运行得更加持久有力。那时，什么关节炎、高血压、糖尿足（一种因足部缺血而需截肢的病症），就都与您无缘了。

以上"三部曲"方法很简单，适应症也极为广泛，腹胀的人、头痛的人、脚寒的人，失眠的人，都可试用；另外心情烦躁、焦虑不安的人，练完此三部曲，就会觉得心里平静，头脑清晰。

如果在跪着走的时候，同时敲打一下左侧心包经，那么效果就会更佳。有高血压的朋友，再点揉一下肺经的尺泽穴，您会立刻感到头脑清明。

年纪大的父母就是老小孩，有时我们要学着哄着他们，鼓励他们，让他们看到希望，看到未来的美好，帮助他们找回年轻的感觉，这样他们就真的会年轻了。

感悟《求医不如求己》

夕阳红：

学了金鸡独立和推腹法，现在每天坚持锻炼，再配上喝醋蛋液，效果太神奇了。以前睡8个小时还感觉睡不醒，头昏昏沉沉的，现在睡五六个小时就神清气爽，精力充沛，头脑反应速度也快了。谢谢老师，恩泽众人保健康，惠泽天下不牟利。每日睡前练金鸡独立，后做推腹法，再用热水烫烫脚，再按按脚，几效合一，无梦，无醒，实睡至天明。

快乐如斯：

百善孝为先！父母的健康就是儿女最大的幸福！

莲花童子：

哀哀父母，生我劬劳。

转关节能改善心脏供血不足的问题，是很好的降压之药

转关节还可除宿便，治失眠，肝斑、黄褐斑、面色灰暗等面子工程也可一同解决。

春风拂面的时候，网友"海的女儿"在我的博客评论上给大家带来了一件养生法宝，随着时间的流逝，那宝贝一直在我的脑子里熠熠发光。特用一篇文章来把它彰显出来，也不负这位网友的一片爱心。

"海的女儿"如是说道："这几天正在学习针灸穴位图，发现在手腕关节、脚腕关节等部位有很多重要穴位，比如经络的原穴、经穴等。（郑老师曾经说过，太冲穴是肝经的原穴，"原"就是"发源、原动力"的意思）我突然想起姨妈曾讲过的一个真实锻炼功法，愿意分享给大家，并且我自己也在这样做，效果真是太好了。

姨妈说，她的一个男性邻居已八十多岁，耳不聋，眼不花，每天最喜欢做的体育运动就是转手关节和脚关节，每天转300下。于是，我也学着转关节。转了一周，体会真是好极了。我是乙肝患者，不久前刚出院，指标还没有完全正常，脸上有肝斑，感觉后背沉、痛，可能转氨酶有上升的倾向。但这几天转全部关节各300下，仅仅只有一周，脸上的肝斑没有了，体感轻松了，心情也好了很多。我想，这是因为转关节有‘牵一发而动全身'的效应，即四两拨千斤的作用，最简单的动作就能治人体最严重的疾病，人类常把最简单的事情复杂化了。但我不明白道理在哪里，能请郑老师给论述一下吗？"

我还用论述吗？这才是真正的祖传秘方。小小的功法，却能调动全身十二条经络的原穴。原穴本来就是各条经络相通的接口，这一转，堵塞不通的经络瞬间被接通。有许多人的表里经、子母经交接不畅，如肝胆为表里，胆经是肝经排浊气的出口，若交接不畅，浊气就会堵在肝经里，肝必会受到损害。肝经属木，心经属火，木为火之母，二者为母子关系。若两经交接受阻，必然会形成"木不生火"的情况，也就是所谓的"心脏供血不足"。

此法既然能解除肝斑，自然黄褐斑、面色灰暗等诸多"面子工程"也可一同解决了，看来还可以充当美容神丹。前两天，还有网友反馈此法对足寒症效果甚佳。我也曾推荐给一些睡眠不好的朋友，都说有效。

为了增加大家的兴趣，我曾建议大家平躺在床上，双脚同时写"马"字，右脚写正字"马"，左脚写反字"马"，然后再写个"氏"字，也是一正一反。但其实这也属画蛇添足，如果您能同时顺时针，或逆时针转足，或一顺一逆，一抬一压，或自行编排发挥的话，那才叫触类旁通呢！

有人问，此法对高血压如何？每日转脚至酸，引血下行，这自然就是最好的降压之法。至于常坐在电脑桌前的人们，更是可以随着音乐，转转手腕，解决眼疲、颈疼、腰酸的问题，心中郁闷有火气者向外转手腕，心血不足需安神定志者，双手向胸腹内旋转。

这么好的功法，应该有个好听的名子，还是留给原创"海的女儿"来点睛吧！更感谢她的姨妈和那位不知名的老人，这是老人家们留给"海的女儿"和我们大家的宝贵礼物啊！

感悟《求医不如求己》

空知：

在深圳莲花山上有一位老先生已86岁，也用类似方法，但他是眼随手转，左眼看左手，右眼看右手，手和手互相包容，一个张，一个握紧，顺时针、逆时针来回转动，很是灵活。

topofsummer：

我觉得，其实许多功法就是活动经络，像"饭后百步走，活到九十九"，应该就是慢走活动了手脚的经络，与"海的女儿"的功法是一个道理，只是没有转动关节的针对性和高效率。只要我们用心体会，身体力行，一定会有所发现的。

匿名：

我旋转关节一周后，手背的色素斑明显变淡了。

大冈：

我的双脚总是凉冰冰的，睡眠也不好，看到这个功法后，马上学以致用，效果非常好。我的方法是用脚写所有认识的人的名字，没写几个就睡着了，一点都不枯燥。

小净：

其实，转关节的方法在瑜伽体位法的初级练习中非常普遍。

在我使用的瑜伽教材中，这类体位练习属于祛风系列姿势中的抗风湿练习，从始于脚尖的脚趾关节开始，依次是脚踝关节、膝关节、大腿根部的关节、腰椎、手指关节、手腕关节、肘关节、肩关节、颈部，分别都有屈伸和旋摇的动作练习，一共是16组。在瑜伽相关的印度古代医学中，风、酸或胆汁是调节身体平衡的重要体液，而祛风系列姿势可以帮助人体把过多的风和酸从体内排出。这套抗风湿练习，堪称是瑜伽体位法中最简单的一套动作了。不管是男女老幼，胳膊腿僵硬的，体力不支的，甚至是在最初的身体康复期间卧床不起的病人，只要能如法练习这套动作中的一个或几个，都能有很好的效果。可惜的是，越简单的东西，就越容易被人忽视，连很多瑜伽老师教体位课时，都把这套"初级"练习一带而过，何况是对瑜伽不很了解的门外人呢？因此，中里老师提到了关节旋转法，让我又很激动，在此热切地推荐这套动作。希望老师和朋友们多多给予指点。

瑜伽中这套转关节功法对每个部位的练习都有详细的设计，这里不细说，但总的原则有二：1.要保持脊椎的正直。人或坐、或卧、或站，但上半身一定要处在自然的正直状态，不要僵硬和扭曲。2.要保持放松。活动哪个关节，除转这个关节必要的那几块肌肉以外，其他部位就要尽量保持放松，就好像完全失去控制一样地瘫软下去。这一条需要慢慢练习才能做到。比如说，很多人旋转膝关节的时候，大腿根关节也会下意识地跟着动；旋转踝关节的时候，膝关节也会不自觉地紧张起来，这些习惯需要在练习中慢慢调整。最初转的时候动作要

慢、均匀，要专注，尽量体会这种放松的感觉，要练到每个关节转动时都能"相对独立"。

人越在疲倦的时候，这套动作效果越明显。而且这套动作本身不怎么花费力气。还有，这套动作尤其适合那些年老体弱的人，你可以帮他们做，还可以教他们自己做，效果都很好。

怡然：

做了近一个月的转关节，感觉非常好!刚开始时每天能3～4次大便，是绿色的，稀的。一周之后，逐渐变为每天1次，还是绿色的。到20天的时候，大便真的像有的大夫说的那样，是黄色的香蕉一样了，非常健康!而且头发也不像原来掉那么多了，睡觉也踏实了!

这个功法，可以说适合每个想要身体强壮的人，如果您觉得"心有余而力不足"，如果您觉得"有劲使不出"，如果您觉得"心神不定，魂不守舍"，如果您觉得"体力透支，难以积蓄"，我想，您都可以从"撞丹田"中找到解决之法。

我给您推荐这个方法，其实更想看到的是您能撞出勇气，撞出自信来。生活本来就是要去感受烦恼、感受恐惧、感受疾病、这些都无法逃避，那我们就迎着它，撞击它，借着"撞丹田"，撞出您心灵的感悟，撞出您身体的强势，撞出您心底的力量。

人活斯世，我们不想只满足于不生病，不想自己是一个易碎的花瓶，每天都要小心翼翼地抱在怀里，生怕有一点磕碰。我们想让自己更强壮，就像那路边的荆棘，禁得起风雨严寒，禁得起路人踩踏。既然知道我们都是老天的儿子，那么我们还有什么办不到的事情呢？强壮的方法，自古就有，而且我们每个人都有这份权力。如果有人问，我需要做些什么准备呢？我说，只要您拿出一点自信，咱们马上就可以开始。

但您以为这点自信真能那么痛快地拿出来吗？很多人根本拿不出，他们等待着我去给他们，他们说，只有掌握了高超技法的人才会有自信；只有修炼得道的人才会有自信；只有本身就强壮的人才会有自信。对于他们这些原本虚弱的人来说，还需要慢慢地积累知识，慢慢地储备能量，增长勇气，常言说得好，循序渐进嘛，怎么能着急呢？乍一听，他们的这种说法很有道理，其实，一切的积累，一切的储备，一切的增长，如果不是以自信为前提，那么无论拥有了多少，您的内心仍然会犹疑不定，因为您永远都会觉得自己没有资格，总是弓着身子走路，怎么可能有高大的一天呢？长久的力量不是外来的，它就在您的内心当中。一念之差，就将改变人一生的命运。

有人说，我们不喜欢听空洞的理论，那么，咱们就来点儿实际的。今天向朋友们推荐的是道家养生功中的"撞丹田"。

少林武功中有一个强壮身体的方法叫做"铁布衫"，就是用一个装满石子的细长沙袋来敲打腹部。我小的时候，家里有很多这样的沙袋，在我四五岁的时候，爸爸就让我拿沙袋每天敲打肚子和两肋，结果练成了"钢肚"。上学的时候，我经常让班上的同学用拳头来打，打得他们个个气喘手疼，我却仍然谈笑自如，而且觉得肚子暖洋洋的，舒服极了。但随着年龄的增长，便逐渐更注重身体的养生，发现"铁布衫"的功法过于刚猛，而且由于在击打的瞬间要闭气绷紧肌肉，有违养生"自然顺随，松静合一"的要旨，便选"撞丹田"取而代之了。

对"丹田"的具体位置，自古说法不一，通常分为"上丹田"--两眉间；中丹田--两乳间的膻中穴；下丹田--脐下1寸3分。今天要撞的就是这个"下丹田"。咱们要撞的不是一个点，而是一个面，位置就在肚脐上下左右巴掌大的一块地方。

"撞丹田"可以说适合于每个想要身体强壮的人，它将帮您找到人体的能量库，让您体会身心合一的境界。

找个像水泥电线杆一样粗细和平滑的大树来撞，效果最好，我家里有一个20公分宽的平整的门垛，我觉得也很方便。两腿略分开，站在树前，肚子离树干15公分，然后用肚脐去撞树就可以了。

动作要点：开始撞时，力量一定要轻，幅度要小，最好穿运动衣裤（以防皮带或纽扣硌到皮肉)，撞的时候全身放松，不要憋气，不要绷紧肌肉。请先感受一下撞"丹田"时腹内脏腑和心里的感觉，可以闭上眼睛，仔细体会,呼吸自然而悠闲。说是"撞"，其实那是以后的事，开始练习的时候,应该叫做"靠"更为准确。每天撞个几分钟，慢慢地，您多半会撞上瘾呢！

这个功法，可以说适合每个想要身体强壮的人，"丹田"是人体的发力点。如果您觉得"心有余而力不足"、"有劲使不出"、"心神不定，魂不守舍"或者"体力透支，难以积蓄"，我想，您都可以从"撞丹田"中找到解决之法。

"撞丹田"将帮您找到人体的能量库，使您真切地感受到什么是人体的"内力"。很多人打坐难以入静，"撞丹田"却可让您轻松达到身心合一的境界。

"撞丹田"会使您的内力增长得很快，一段时间后，您就可以从"靠"自然转成较为有力的"撞"了。这时，您会发现原来腹部松弛的赘肉少了很多，取而代之的是柔软而富有弹性的肌肉，这种肌肉没有突显的棱角，与健美运动员的完全不同,但远比后者的更为结实。

如果有年轻的朋友想练成"钢肚"的话，这种方法，就是最安全有效的捷径，若每天坚持，大概3年时间，当您气运丹田的时候，差不多就可以像汽车轮胎那样强健了。

要注意，撞丹田的禁忌人群有三：孕妇及腹部有过较大手术的人；有急腹症及腹部有肿物或有出血病灶点的人；撞腹后感觉不适以及对此功法心有疑惧的人。

练此功要顺其自然，不可急功近利，与"推腹法"（参见《求医不如求己》P86～P88）同练，效果更佳。有些朋友肚子上的赘肉较多，用推腹法根本没啥感觉，一撞丹田便发现敏感点了。这时再用推腹法，则事半功倍。

"撞丹田"的好处太多，我把它当做最方便的养生法，我经常在心烦时撞、疲劳时撞、生气时撞、忧虑时撞，总之，感觉它是个力量的源泉，取之不尽。

我给您推荐这个方法，其实更想看到的是您能撞出勇气，撞出自信来。生活本来就是要去感受烦恼、感受恐惧、感受疾病，这些都无法逃避，那我们就迎着它，撞击它，借着"撞丹田"，撞出您心灵的感悟，撞出您身体的强势，撞出您心底的力量。

感悟《求医不如求己》

宝石流霞60：

我没有门垛，只是看电视的时候用拳头敲打肚脐附近，轻重可自己把握。我昨天第一次敲，顿觉神清气爽。

福星照：

向老师及各位汇报一下我这两天的感受：我觉得非常有助于排便，这两天我排便正常，而且非常顺畅。这对于有便秘的人来说，一定会有好处的。另外，因为找树撞不方便，也不好意思，我就在家找任何一个门框角来撞，方便也有效，大伙不妨试试。

有心人：

撞丹田的方法，能否用双手拍打腹部代替呢？如果只是对墙撞，我试了一次，感觉腹部很凉，后来用双手拍打肚脐到关元的区域，感觉皮肤很热，还有点发麻发痒的感觉，这样是否效果相同？

中里巴人：

"撞丹田"这一功法，只是一个基本模板。各位可根据自己的理解、方便、环境、体质，自行改造发明。法无定法，可行就好。

心事重重：

压力大，心情抑郁，总觉得胸中有股气堵在那儿，想使劲地长吼几口气，把胸中的郁气排出去，可有什么方法治？

高徒：

"撞丹田"专门治这病。

敲带脉是治疗便秘的妙方。

可调理不正常的月经，是自古以来治很多妇科病的良方。

可以快速减肥和美容。

前两天，有个叫"慢慢"的网友在我的博客评论上推荐了一个网址，说那里有个治疗便秘的妙方，但不知是何原理，请我帮忙看一眼，详细解释一下。我赶紧过去寻宝，原来是一个叫天涯社区的网站，有个网名叫做"熊熊和宝宝"的女士发出的帖子，她介绍说：

"方法很简单，你躺在床上，然后用手轻捶自己的左右腰部，100次以上就可以，不用刻意。我一般是睡觉之前捶，第一次捶完了，第二天还没有什么反应，但是到了第三天就开始排山倒海地拉肚子了，非常神奇。

这还不算什么，神奇的在后面，我从第四天开始，食欲就减低了非常多，一点都不想吃东西了，尤其是肉类，还有就是外面做的食物，只可以接受清淡的家常菜，或者是素菜。然后排便还在进行，顺利得很，可是食欲越来越低，人也不觉得哪里不舒服，就是很明显地抵制吃东西，自然就没有了食欲。

如果你有兴趣试试的话，完了告诉我你是不是也食欲减退。因为我看到别人介绍这个方法的时候只提到了便秘消失，没有说降低食欲，我不知道是不是我自己体质的问题.....每天都感觉身体更轻松了。而且我的痘痘也都扁下去了，疖子也渐渐消失，一举两得!"

我看了这个帖子，感到很兴奋--又是一个超级简单的健身法，但效果真是如此神奇吗？我需做一番仔细的研究和实践，起码要保证安全，才好向那些信任我的朋友们隆重推荐。其实我做许多事情不是这般缜密的，通常是感情多于理智，直觉多于分析。如果单单是我自己的话，在没有实践之前，我已经接受这种方法了，我觉得它可行，并且是非常上乘的健身法。因为敲的那个地方是人身体当中很重要的一条经脉--带脉。

取"带脉"为名，有两层含义:一是此经脉像是一条带子缠在腰间，二是因为与妇女的经带关系密切，按现代的话说，就是专管调理月经及妇科各器官功能的重要经络。带脉是奇经八脉之一，有"总束诸脉"的作用。人体其他的经脉都是上下纵向而行，惟有"带脉"横向环绕一圈，好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样，所以哪条经脉在腰腹处出现问题，如郁结气滞，瘀血堵塞，都可通过针灸带脉的方法来进行调节和疏通，而且带脉上的三个穴位"带脉"（与经同名也叫"带脉"）、五枢、维道，又全都压在胆经上，所以敲击此处有同于敲打胆经之妙。

有网友担心，这样一敲会不会敲坏肾呀？其实从解剖位置来看，敲击的位置离肾还很遥远，那个位置应该是结肠的部位，右侧为升结肠，左侧为降结肠，震动结肠，应该是有利于通便的。而且是平躺着，对于稍微胖些的人来说，正好敲的就是腹两侧"草帽圈"的赘肉。肉又多，敲得又轻，还是很安全的。

于是我将此法告诉了老婆还有两位女性朋友，她们一听可以减肥和美容，都十分踊跃去尝试。我自己也每天敲打两次，看看有无额外的收获。两位朋友都是大便较为正常的人，所以反馈说，无异常变化，只是敲的部位有些发痒，大便似乎更顺畅了些。老婆也说大便比往常要量大一点，敲着比较舒服。本人也试过几次，感觉此法很平和，觉得如果敲完带脉再结合推腹法，可能效果更佳。

有朋友还是会担心：若是敲后腹泻不止，消瘦厌食，岂不麻烦？其实，您忘了咱们还有两件宝贝呢！山药薏米粥，补气养血；参苓白术丸，健脾止泻。有此二位保驾护航，您还有什么后顾之忧呢？当然，若是孕妇，一定不要做，安全第一。

用带脉来治疗妇科病，古时是常用之法，有调经止带及疏肝行滞的作用，最善消除诸经在此处的血瘀积热，同时也是治疗各种疝气疾患的必选经脉，但现代的针灸师大多忽略此脉而不用了，因为，即使是专业的教科书，对"带脉"的介绍，也只是寥寥数语，一带而过，没有

更多临床的分析和总结。所以今天重新来敲打带脉，想来是一件很有意义的事情。就像是不经意的挖掘，或许就挖出财宝来。

这"熊熊和宝宝"的宝贝，是网友"慢慢"从"天涯"运来的，看来咱们这里真成"聚宝盆"了。大家分享的时候，请别忘了谢谢这二位好心的朋友。我在此先行一礼。

感悟《求医不如求己》

感恩的心：

敲带脉第四天了，每天早晚各敲100多次，敲完后打嗝放屁，很舒服。重要的是这几天排便次数增加（以往一天1次，很干）。现在每天2～3次，成形稀便。并且坚持用拳头击丹田，身体轻松了，体重逐渐下降。欣喜中！中里老师功德无量！想减肥的同志可以试试，真是求减肥药不如求自己!

太好了：

这个方法不错，我前几天都试了，每天大便都是早上，很准时，而且排得很干净，感觉身体很轻松。

YIREN3：

用空拳头直接敲肚子效果也不错，我就试了试，而且连整个肚子都敲了。早上起来敲那么几分钟，大便就顺畅很多，接下来几天都是早上起来或者早餐过后就大便，很顺畅，一天都精神。如果几天不敲，就又像以前那样没有规律了。看来每天多敲敲，把自己的妇科病也可以调理好，那多好啊！因为困扰很多女性的妇科病在医院是根本除不了根的。

减肥其实可以很简单地完成，而且对身体毫无损伤。胆汁与胰腺正是消解人体多余脂肪的两位干将。将这二位的积极性调动起来，才能迅速解决肥胖的问题。

每每和女性朋友们谈到减肥的话题，顿时大家就会眼睛发光，兴致盎然。其实许多女士，身材匀称，体型丰满，非常健美，但仍迫不及待地要修炼成"魔鬼身材"。"瘦"似乎已经成了现代人刻意追求的时尚。

但瘦也要瘦得健康，瘦得结实，瘦得精神才好。如果减肥减到面色灰暗，浑身无力，无精打采，皮肤松弛，一副病怏怏的样子，甚至真的有了机体功能紊乱的问题，那真是得不偿失。

通常的减肥，并不是一件轻松愉快的事情，要每日节食，而节的食也都是最爱吃的美食。看到喜欢的佳肴而不敢吃，心里的感觉最为不爽。况且还要经常忍饥挨饿，简直成了苦行僧，好像执意要与身体作对。凡是令身心抵触的做法，都很难持久，常常要以失败告终。这种屡试屡败的经历，对自身精神的伤害远大于减肥。它会人为地制造一种心理上的挫败感，使自己丧失自信。所以，我们最好能让我们的目的和我们的喜好统一起来，能和我们的身心协调起来。这样去做事，既轻松愉快，又容易成功。

减肥其实可以很简单地完成，而且对身体毫无损伤。影响减肥的最大问题就是中医所说的"肝郁，脾虚"。肝郁使胆汁分泌不足，脾虚使胰腺功能减弱，而胆汁与胰腺正是消解人体多余脂肪的两位干将。只有将这二位的积极性调动起来，才能迅速解决肥胖的问题。

肝郁我们的消解法是：常揉肝经的太冲至行间，大腿赘肉过多的人，最好用拇指从肝经腿根部推到膝窝曲泉穴100次，这通常会是很痛的一条经，每日敲带脉300次，用拳峰或指节敲打大腿外侧胆经3分钟，拨动阳陵泉一分钟，揉"地筋"3分钟。这样肝郁的问题会很快解决。

肝郁也是乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿等许多妇科疾病的主因，还有痛经、黄褐斑、偏头痛等病症也与肝郁关系密切，减肥若能连带预防妇科疾患，那才更有长远的意义。

敲带脉擅消"游泳圈"（腰旁赘肉），敲胆经易减臀部和大腿上的赘肉，此二法实为一法，都是在疏通胆经，因为"带脉"也是胆经在腹部的一段。如果用此二法一段时间，并未有明显效果（应该大便增多或食欲略减），那咱们就用第二招，先从增强脾经入手。

脾虚最影响肠胃的消化功能，吃完饭就肚胀，喝点水也停在胃里不动，大便总是无力下行。这样的人，身上的赘肉软得像一团棉花，两腿沉重不愿迈步，大白天也总想睡觉。

脾虚可用食补，最好的食物就是山药薏米芡实粥了。胃寒可去薏米；胃热可去芡实、山药，换成绿豆，绿豆薏米粥，最祛湿热，对于肝旺脾虚，舌苔黄腻的人，最为对症。

如果胃寒、怕冷又脾虚的人，附子理中丸当为首选，此药祛寒湿而养胃，扶中气而健脾。如果吃一点东西马上就饱胀难消，那是心脏功能虚弱，供给胃用于消化的气血不足，此时补心就是健脾，柏子养心丸最堪此任。此药补心又养肝，安神又通便，若总是心神不宁，气短乏力，大便难下的人服此药最为恰当。

每日空腹多吃些小枣，既补血健脾，又益气通便，大枣补血力强，小枣活血力强，暑日以小枣为佳。有人说喝了山药薏米芡实粥，反而腹胀，认为自己是虚不受补，其实是因为您腹中浊气太多，平日无力排出，而此粥补气最快。清气生必然驱赶浊气，两气相争，一时难出，便觉饱闷腹胀。此时喝一碗白萝卜汤，胃寒重的可再加上点胡椒粉，自然胀随屁解，腹中顿时畅快。此时再喝山药薏米芡实粥，便觉顺下无碍了。此外，经常按摩小腿脾经，再重点刺激公孙穴，配合内服粥药，健脾也并非难事。

说了半天调理脾胃，没谈"减肥"二字。其实，脾胃功能健旺，减肥自是随心所欲的事情。

身边有许多朋友只敲带脉、推腹就能顺利减肥，但也会有人效果不佳。其实无妨，用这些方法，会得到许多额外的好处，无意中祛除了慢性病，可能比减肥更有价值。

感悟《求医不如求己》

远方：

我 给朋友介绍的方法更简单：想瘦哪儿就敲哪儿。通常哪个地方的赘肉多，说明经过这里的经络出了问题，你敲打这里，会把气血集中到这里，气血集中过来，此处的 经络运行旺达，赘肉就会搬走了，自然就达到打哪儿瘦哪儿的目的了。此法简单易学，乃受陈玉琴老师网上理论和郑老师关于小肠经的文章的启发想到的，有心人可 以验证。有一点需要说明，在敲打后，敲打部分可能会先胖起来，这是细胞充水的表现，然后才会瘦下去。

人体其实就是一个很天然的药库，真正能正确地使用好这个药库，就不用求医。

让生命的每一天都有神医的护佑：奇妙的足底反射疗法

足底反射区疗法功效卓著，但必须接通反射区和病灶点的线路。所以，能否找到断点，并将其连接，才是此技术的心法要诀。若精于此，足底按摩这个寻常保健之法，马上可以身价百倍，变成治病奇方。

我在我的文章和网友留言回复中多次推荐足底反射区疗法，但总没有得到大家足够的重视，其中有一个非常重要的原因，就是有许多朋友都是经常在外面做足疗的，但并没有感到有什么神奇效果，也许认可其保健的功效，但其治疗的作用，却一直被轻易地忽略。昨天，正好碰到一个很好的案例，拿来与朋友们共享，只是想让大家再发掘一下自家的"后院"，或许还有许多财宝没有发现呢！

昨天晚上已经10:30了，邻居家刘姐的儿子来敲门，说他妈妈突然犯胃痛，痛得都直不起腰了。我到她家的时候，见刘姐侧躺在床上，蜷缩着，痛得连话都说不出来。我问了一下起因，说是刚吃了个苹果，然后就胃痛，还有些恶心想吐，且心脏位置也不舒服。我急掐了她左手的内关穴(若胸腹同时出现症状，这个穴是有效的)一分钟，她说胸不难受，也不恶心了，只是胃痛依旧，毫无缓解。

她儿子说，刚才已经帮妈妈做了半个小时的足底按摩，揉的是胃和小肠反射区，还有下身淋巴反射区、心脏反射区，没有一个地方管用，而且哪里都不痛。

刘姐是一个非常重视养生的女士，每周都要去健身房锻炼，去做足底按摩，足底的穴道知道的比专业按摩师都清楚，她常常自夸说，自己可以去办足底按摩班了。看她痛的位置是在胃脘部，又是突发性的，于是我选取了胃经的郄穴梁丘（郄穴治急），不痛，选择足三里（合穴治腑），无觉，便皆不用。再选脾经的郄穴地机，痛不可摸，于是我便按住此穴不动（以其耐受度为准），然后让她儿子再来按摩脚底的反射区，她儿子只轻轻按了一下她十二指肠反射区，刘姐的脚马上像触电一样，急忙缩回，说:"痛死我了!"。但只要我一松手，不按

地机穴，再按脚上十二指肠反射区，就又没感觉了。于是，我按住地机穴不放手，然后让她儿子仔细按摩反射区，只两分钟，刘姐觉得胃脘已经不痛了，肚子开始"咕咕"地叫起来，并感觉胃肠在蠕动。这时，我松开手，但地机穴还是疼痛不减，我说："好了，这下反射区和脏腑的病灶点接通了。"我又帮她摸了一下脉，"肝旺脾虚"之象，看来又是生气造成的。但平日刘姐对外总显得极为开朗，常是笑声不断，所以我也就不便指出人家的病因了。

足底反射区疗法功效卓著，但必须接通反射区和病灶点的线路。所以，能否找到断点，并将其连接，才是此技术的心法要诀。若精于此，足底按摩，这个寻常保健之法，马上可以身价百倍，变成治病奇方。很多人崇尚正统疗法，不屑于此。还有人在学习一种新的技法之前，总是疑心忡忡，担心会有什么副作用，反复让我解释说明，似乎要给他打个保票才成。如果是这样，我会对他们说：哪种方法没有危险呢？走路还会崴脚，更何况还是心惊胆战地走路呢？

其实一切无非投缘，看着喜欢就亲近，看着讨厌就疏远，没什么原因好讲的，去寻找属于自己的那片天空吧！

感悟《求医不如求己》

静悟：

对于足底按摩，我的理解是：

1.哪疼按哪。如果你觉得你脾胃不好，而脚底相应的反射区按着酸疼，那就按摩直到不疼为止。

2.但如果你觉得脾胃不好，但脚底反射区不疼，那就说明存在断点，这时就要循经从脚底往上找，把断点找出来，再按郑老师的方法接上断点。

3.从郑老师的书中，一般治疗的顺序应该是：先把脾胃调理好，也就是先按摩脾胃的反射区，再调理其他的脏腑。急性病除外。

宝石流霞60：

我儿子17岁，平时肝火旺，易怒，我就着重给他按太冲到行间，还有大拇趾（管大脑）、其余四个脚趾的中间部分（管眼睛和耳朵），又想到他平时常说腰酸，我就重点按他肾经的复溜、太溪，顺便按涌泉、大都、商丘，加上平时敲胆经，几个月坚持下来，儿子脾气好了许多，主动求上进了，现在想的是"怎样提高分数"，待人有礼貌了，与同学的关系也融洽了许多，这跟每天的足底按摩有很大的关系。郑老师说过，胆经是忧虑的出口，我明显感觉他的情绪在变好，幽默了许多，所以我很有信心，继续努力。

Newborn：

我就是这个疗法的受益者。一直被霉菌性阴道炎困扰的我，在按摩足部阴道反射区、子宫反射区、还有下身淋巴结反射区后，这个以前用什么药都没有用而让我几欲绝望的病，真的就再也没有复发过，这让我第一次领略了足底按摩的神奇功效！还有，前几天喉咙难受，又痒又疼，还有右脚背外侧靠近那块突出的圆形骨头处，也开始一阵阵地疼，我马上意识到这可能是身体给我的信号，我就按啊按，直到痛不可触，还出了淡淡的乌青。结果第二天喉咙就好了，后来我查了一下，那块地方正是上半身淋巴结反射区！

这让我坚信足底反射疗法的快捷有效，也希望大家都开始学会倾听身体的声音，坚持求医不如求己的探索精神，让治疗的过程变成奇妙的旅程，在途中得以重新认识自己，得以新生。

路过蜻蜓：

通过这段时间的坚持实践，本来体弱多病的我，心情乐观平和了很多，这和身体的舒调绝对密不可分的。另外，老公的脂肪肝好了，胃病也在好转。我教姐妹们一个窍门：替老公按足底胃部反射区，按时疼痛难忍，但后来会非常舒服，既治了病又"报仇解恨"，双赢！你可以把平时的小抱怨都用在手劲上，看着他疼得抓狂，回头还总上瘾，主动求你施刑，老婆们乐不可支，小小变态心理，呵呵。

可以终生相依的朋友--善补气血的山药薏米芡实粥

如果说这世界上还能找到不计利益、甘愿付出、并全力帮忙的朋友，那么山药、薏米、芡实则当之无愧。这是那种不急不躁、从容有力、可以托付一生的朋友，会在我们百般无奈，需要帮助的时候，给我们以最无声、最持久、最平和的帮助。它们在《神农本草经》中都被尊为上品。

很多朋友患有慢性病，症状很多，从头到脚，好像就没有舒服的地方，病虽不是很危重，但总是迁延不愈，时好时坏，令人烦恼不堪。其实这些朋友的当务之急是要培补气血，气血充足了才有抵御病症的资本。

如何补气血才是最快捷最有效的呢？中医说：脾胃为后天之本，气血生化之源。所以我们要想气血充沛，必须要先把脾胃调养好才行，有些人吃一点东西就饱胀不适，难以消化；还有人吃下东西，不能很好地吸收，或腹泻，或便秘，或不生精微而生痰涎，或不长气血而长赘肉，诸般问题，皆因脾不健运而造成，所以补益脾胃是改善体质的前提和关键。如果脾胃连五谷菜蔬都难以消化，那么药物就更难于被吸收了。

有些人因肾虚而吃补肾的药，但补肾药多味厚而难于消化，通常肾没补上，却成了脾胃的沉重负担，最后，补药停滞不消而成为毒素，所谓的虚不受补，便有脾胃虚而难于消化之意。还有人心肝火旺，常年需服用寒凉之药以清热解毒。岂知寒凉之药最伤脾胃，这就像常年把自家的庄稼地当做战场一样，最后，就算不被敌人打败，也会因无粮草而饿死。所以我们一定要给自己一些储备-- 气血的储备。只要粮草充足，我们就没有什么可怕的。怕只怕我们已经没有能力再制造新鲜的气血了。很多病人只因不能纳食，无法吸收营养而丧失了最后反戈一击的机会。只要我们还能挣来钱，我们就还有的可花，我们就能够坚持到最后的胜利，抵御疾病是要有本钱的。

如果说这世界上还能找到不计利益、甘愿付出并全力帮忙的朋友，那么山药、薏米、芡实则当之无愧。这是那种不急不躁、从容有力、可以托付一生的朋友，会在我们百般无奈的时候，给我们以最无声、最持久、最平和的帮助。它们在《神农本草经》中都被尊为上品，"凡上品之药，法宜久服……与五谷之养人相佐，以臻寿考"。我们需要经常和真正的好朋友在一起，一生都要相伴，但我们不会厌倦。有几个时时都支持您的朋友，难道不是我们的福气吗？

对于衰弱高龄的老人、先天不足的幼儿，还有那些身染重病的患者，我常常给他们同样的建议，那就是去喝山药薏米芡实粥。有人问，光喝粥能管用吗？能快速增长气血吗？如果您喝粥都不长气血的话，那看来没有可以进补的东西了。通常的食物，即使是那些可以增长气血的食物，我们想要获取它们的营养，也要先投入一些气血来消化吸收它们，可对于气血太弱的人，连这点气血也拿不出来，而山药、薏米、芡实，是不需要我们额外的支出而却能直接供给我们气血的良药美食。

先来说说山药，山药其性甘平，气阴两补，补气而不壅滞上火，补阴而不助湿滋腻，为培补中气最平和之品，历来就被众医家大加赞誉。《本草纲目》云其："益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。"《景岳全书》云："山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤。"《药品化义》云："山药温补而不骤，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久嗽，何其稳当。"清末最有名的大医家张锡纯对此药更是推崇备至，在其医学专著《医学衷中参西录》中曾屡用大剂量生山药一味，治疗了许多诸如大喘欲绝、滑泻无度等危急重症。其言："山药之性，能滋阴又能利湿，能滑润又能收涩。是以能补肺、补肾、兼补脾胃……在滋补药中诚为无上之品，特性甚和平，宜多服常服耳。"山药品种较多，河南怀庆府也就是今河南省沁阳市所产的品质最好，所以通常山药也叫怀山（或淮山）。药用时通常要干燥切片。药店有炒山药和生山药两种，建议用干燥后的生山药较好。

再谈谈薏米，如果您的体内有湿气，如积液、水肿、湿疹、脓疡等等与体内浊水有关的问题，薏米都是您最好的帮手。"薏仁最善利水，不至耗损真阴之气，凡湿盛在下身者，最宜用之。"薏米性微凉，脾胃过于虚寒，四肢怕冷较重的人，还是不太适合的。李时珍说孕妇忌服，可能也是怕利水太过，把羊水也利干了，虽然在现实应用中并未见对孕妇有什么危险，且常有相助之益，但为安全起见，权且听他老人家的吧。薏米的主要功效在于健脾祛湿，健脾可以补肺，祛湿可以化痰。所以，本品亦可用于治疗肺热、肺痈、肺痿之症，和山药同用，更是相得益彰，互补缺失。"山药、薏米皆清补脾肺之药，然单用山药，久则失于粘腻，单用薏米，久则失于淡渗，惟等分并用乃久服无弊。"近代医家曾指出，用两药各50克，每日熬粥，对肝硬化腹水有明显疗效。我们何苦非要等到病重如此再去喝粥呢？平日即将二者打粉熬粥常服，岂不是明智之举？况且此粥美味可口，常吃不厌。有人说，粥有药味，且酸苦难喝。这恐怕是由于您选料的品质不好。由于品种不同，有的山药会略带一点酸味，但却毫不影响粥食的美味。

最后再说说芡实，前面山药、薏米好像把溢美之辞都分而占尽了，其实不然，芡实，更有其与众不同的绝妙之处。如果您是"脱症"和"漏症"，芡实就是一双有力的大手，把您托住，让您的气血不致白白地流失。有人长期腹泻，下利清谷；有人遗精滑脱，其势难禁；有人夜尿频多，无法安睡，这种情况下，就会发现芡实的神奇了。清代医家陈士择说得最好："芡实止腰膝疼痛，令耳目聪明，久食延龄益寿，视之若平常，用之大有利益，芡实不但止精，而亦能生精也，去脾胃中之湿痰，即生肾中之真水。"所以说芡实是健脾补肾的绝佳首选，若能与山药同舟共济，那补益的效果就更佳了。

山药、薏米、芡实是同气相求的兄弟，都有健脾益胃之神效，但用时也各有侧重。山药可补五脏，脾、肺、肾兼顾，益气养阴，又兼具涩敛之功。薏米健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以祛湿浊见长。芡实健脾补肾，止泻止遗，最具收敛固脱之能。有人将三药打粉熬粥再加入大枣，以治疗贫血之症，疗效显著。

这三味药粥虽然好处太多，但仍然有许多人无福消受。体内浊气太多的人，喝完此粥必饱胀难消；肝火太旺的人，必胸闷不适；瘀血阻滞的人，必疼痛加剧。还有津枯血燥、风寒实喘、小便短赤、热结便秘者都不适宜。这就好比您要想引来清泉，就要先排走污水，"陈血不去，新血不生，浊气不除，清气难存"。

还有不喜欢此粥味道的人，也是与此无缘，勉强硬喝也吸收不好。不如去找您喜欢的味道，用心去感觉，总能发现的。

感悟《求医不如求己》

常青藤：

我是这样熬山药薏米粥的：买九阳豆浆机的五谷豆浆机那款，然后将山药、薏米、芡实、红枣、桂圆还有大豆、小米等一起放进去，18分钟后就出来一碗香浓的粥，之前我一直都用大豆、玉米、大米、小米等打粥喝的，现在只是改变配料了而已。

白狐：

怎样熬山药薏仁芡实粥才不糊锅？我有个办法很好用，我一直都是这样熬的，从没有糊过锅，现把它分享给各位朋友。

1．首先先买好两样道具，一个是家用的打磨机（超市里都买得到），还有一个最重要是的熬粥的锅，这个锅不是不锈钢锅，而是陶瓷做的煲锅，这是熬粥不糊的关键。

2．头天晚上先把这些东西用水浸泡，早上，把泡好的原料淘洗干净，把坏的拣出去，然后把原料带水倒入打磨机中，水的量已没过原料为准（水太多则不容易将原料打碎）。一般不到一分钟就能打成浆。

3．将打好的浆倒入烧开的煲中，大火烧开后，随即将炉火旋到最小的内火，盖上煲盖，中间搅动两三次，煲15～20分钟后即可。这样煲出的粥既粘稠又不会糊锅。有兴趣的朋友不妨一试。

Topofsummer：

已经喝了近一个月的山药薏米粥了，刚开始的时候确实挺难受的，现在想想应该是正常的排湿排毒反应，加上选料 不是太好，有一股酸味，差一点放弃了，但坚持到第三次喝的时候，感觉就好多了。现在越喝越上瘾，辅助按揉郑老师在《求医不如求己》中提到的脾经上的商丘、 大都两穴（我的这两个穴位都很疼），现在的肠胃功能有了明显的好转，真是高兴呀。

CORONA：

感觉补肾的作用很不错，本来右肾有些虚弱，感到不太舒服，喝了几天就没事了。

Heping：

说 到淮山薏米芡实粥的功效，我是确认不疑的。我的父亲1999年患病中晚期肝癌，结束治疗之后回家，即多管齐下：心理康复，气功锻炼，服用中科灵芝保健品， 此外就是天天服食此粥，另外添加了百合、红枣。结果改善了便秘毛病，增加了食欲，如今父亲身体非常好，能吃能睡。此粥功不可没，我逢癌症患者都向他们推 荐。

Jnc：

山药可以配合薏米或芡实来吃，各种材料以１：１的比例搭配即可。对于平日有水肿，尿又少的人，可以用山药薏米 粥；平日肾虚，尿频，口舌干燥，喜饮水的人，可偏用山药芡实。平日保健，三种均等比例，可以做成山药薏米芡实粥，这和做八宝粥没多大区别，里面还可以放芝 麻、核桃、松子、红枣，或是放肉丸、海菜来调味，最起码的量是山药，薏米，芡实，每个人一次至少要各吃30克，比如山药芡实粥，那就是各30克，共60 克，打粉，做法和做玉米粥差不多。如果你觉得60克还不够吃，才主张往里面加米，一般情况下，为确保粥发挥最大效果，不主张加米，特别是大米。

对于老人，偏重补脾肺的，山药可以２份，薏米或芡实１份；偏重补肾阴的，芡实可为２份，山药１份；偏重去湿热的，还可以单用薏

米，里面可加绿豆。最简单的就是等份服用，方便好记。其实不必如此苛求，不需要跟抓药一样准确。

锻炼肝肾功能最好的办法，就是把两腿分开劈叉。这时您两条大腿内侧会酸胀紧绷。而这紧绷的地方就是肝肾经的循行路线。肝肾经要一起锻炼，才会协调一致。

不要今天刚练习，明天就希望有显效。这是一个通过经络重新打造身心的过程，这是一个战胜恐惧，脱胎换骨的过程。

最近，越来越多的男性朋友在私信中向我求助关于性功能障碍方面的问题。有的兄弟刚二十几岁，由于有此隐忧，非常懊丧，对前途失去了信心，整个生活也因此一片阴霾。

我不是性学专家，无法从生理解剖的角度来分析病因。但可以使用经络这个万能的法宝，来重新打造我们的身子骨，简单实用有效。

大家要记住，想要哪里强壮，就要把气血引到哪里，而引导气血灌注的通道就是经络。那么决定男子性能力最关键的经络在哪里呢？就在肝肾两经。

从经络图可以很清楚地看到，肝经是绕阴器而循行。肝主筋，在《黄帝内经》中男子的生殖器被称做"宗筋"。宗筋的意思是许多筋的集合处，也有传宗接代之意，所以俗话说男怕伤肝，女怕伤肾，就是指这层意思。肝是人体阳气的聚集地，男子的阳刚必借此而发，所以肝火旺的人通常性能力也较强。但肝肾的功能必须协同合作，才会持久而无伤。肝若是枪，肾就是弹药。能否强硬，靠的是肝的功能，但能否持久，却依赖肾精的支持。有的人光去补肾而不养肝，就好像虽然有很多木柴，但却是湿的，根本点不着一样。其实肝脏本身就是一个能量仓库，它的功能在于应用，而不是储存。对肝来说，只要把肝的阳气调动起来，就是最好的补益。但有的人已经肝火过旺，就像家里烧的土暖气，若不用盖子盖上火，而是敞开火来烧的话，虽然火旺，却容易很快把煤烧光，而暖气管却不热，能量算是白白浪费了。所以肝的阳气，我们要把它引到它该去的地方。

锻炼肝肾功能最好的办法，就是把两腿分开劈叉。这时您两条大腿内侧会酸胀紧绷。而这紧绷的地方就是肝肾经的循行路线。肝肾经要

一起锻炼，才会协调一致。

当然，打通任督二脉对性功能也会有很好的帮助，但不如上法简单迅捷。然而即使功法精妙，但您一定要有些耐心和信心才行，不要今天刚练习，明天就希望有显效。这是一个通过经络重新打造身心的过程，也是一个战胜恐惧，脱胎换骨的过程。如果您已经看到了前面的灯塔，那就不妨多走两里路吧!

感悟《求医不如求己》

阳光灿烂：

想要气血充足，可以喝山药芡实薏米粥，吃牛肉；推腹可以把任脉打通；金鸡独立练人体的平衡协调能力；还有四种打通小周天的方法；再加上这个两腿分开的功法，最后的收获就不仅仅是单单一个提高性功能的问题了，什么问题都不可以单一来看待来解决的。

hadhad1：

肝若是枪，肾就是弹药。我冒昧地加一句：气血就是弹药的原材料。气血丰盈，自然精满神足，自然性能力提高--不过有意思的是，如果达到气血丰盈，精满神足，就会觉得神清气爽，身轻如燕，那时性事反倒没那么大吸引力了。

阳春百草：

有一个这样的功法与老师的"两腿分开劈叉"有点相像：仰卧，枕头以舒适为宜，两脚心相对，两膝外开，腿似环，两手重叠在肚脐上，安静、放松即可。

Msduke：

这是来自陈玉琴老师的方法：把一条腿盘起来放到床上，肝经就是正中间那条，然后用拳头敲肾经，上身的用刮痧板刮，下身大腿根部用真空罐拔，拔上后马上取下来，不要拔出红印，这样肝肾两经就"ok"了。

太极迷：

太极功操中有一个动作非常简单，即双脚并拢慢慢蹲下，然后向一侧伸出，成侧压腿的姿势，然后两只手抓同侧脚踝，身子向伸出的一侧压低，保持10秒，然后站起来，换另一侧。此法可壮阳。

杨树的眼睛：

劈叉两边都要练哦，先后面一只脚跪住，前面一只脚伸直，双手撑地慢慢下去，千万别太勉强了，这个地方拉伤了可不是一天两天能好的。练好一边换另外一边进行练习。

在练习之前，强烈建议先转动手腕和脚腕10分钟。先来个金鸡独立也不错。总之，练习胯部的动作一定要先热身才行，硬撑的话，肯定是要拉伤的。

罗汉堂：

明白卧功里的"还阳卧"的补肾原理了！因为做"还阳卧"的时候，大腿内侧有酸胀紧绷的感觉，尤其是胯部，特别酸痛。

"还阳卧"的练习心法是：身体自然平躺，髋关节放松，腿似环，两脚心相对，脚后跟最好直对着会阴（如果能顶着会阴最好）。两手心放于大腿根部附近，掌心向着腹部。仰卧由于着床面积大，压迫力较小，身体更容易放松，身体的放松加上一定的姿势，可以很快地使阳气和肾气充盈起来。肾阳气相当于命门的真火--一个生命力的大小关键就是看命门的阳气是否充足。摆这个姿势，就是为了更有利于肾阳气的充足，因此补肾的作用非常明显。

只要循序渐进，刮痧法还是很安全的。您可以试着来，不舒服就停手。好的东西，就得亲自尝试，我说得再多，不如您动手刮上一下。当您刮过第一次之后，就会踌躇满志，暗笑道：不过如此。

有人在进行统计后,做了一个现代文明病的排行榜，结果,颈椎病高居榜首。无论在电脑前、办公桌旁、驾驶室内，到处都有它的阴影。它影响思维、扰乱睡眠，让人无法集中精神、心情烦躁，甚至全无自信。

颈椎病虽不是致命的险症，却是恼人的顽疾。按摩、理疗、针灸、吃药，似乎都效果不佳，难道我们对它真的就无可奈何了吗?

要想解决这个问题，就要找到引起颈椎病的原因。其实，颈椎病有两大基本的病因：一是心脏给颈椎供血不足，二是整个脊椎变形老化。第一个问题，我们可以用最简单的方法来解决，那就是用掌根来按揉前胸的胸骨一段（从天突到鸠尾）。颈椎位置的痛点不同，反映到胸骨痛点的位置也不一样。把胸骨按得不痛了，颈椎痛也跟着缓解了。如果在后背的肺俞、厥阴俞、心俞等处先刮痧，或在督脉上找与前胸骨痛对应的地方刮痧，会有更好的效果。第二种病因的解决方法更简单，就是用拳头敲打自己的腰骶骨处，发现疼痛的地方，再用掌根多揉揉。这两个简单的方法，可以缓解颈椎痛，而且自己也很容易独自操作。

要想彻底治好颈椎病，一定要先调理好整条脊椎。可请亲人用掌根从头后发际一直按揉到尾骨，痛点可多按，若能配合我头一部书中讲到的"地板上健康四法"中的壁虎法和踏步法（参见《求医不如求己》P100～P101）,效果会更好。用掌根揉脊椎，可把脊椎当做一个擀面棍，边按边搓动这根"棍"，也可两只手一起来滚动这个擀面棍，但对老年人及脊椎有损伤的人，不可用此法。若觉得这个方法过于繁杂，还有一个更简单的方法：患者俯卧，亲人在后，一手掌全贴放在颈椎患部，另一手用拇指点按在患者尾骨尖，这就是最著名的"手掌贴放

术"，国外已经把它当做一项很先进的方法来研究，不过此方法更适用于对经络感觉较为敏感的人。

如果家里有人会刮痧，那就直接在颈椎的痛处刮，一出痧，疼痛马上会得到一定的缓解。对于刮痧，很多人希望我说得更详尽，怕刮不好，或刮坏了。那我告诉您，刮痧不要太用力，像搓澡的力度就行。可以先刮最痛的部位，但要找到痛点所在的经络，最好顺着经络的走向来刮，从上到下，从中间到两边，这样刮出来是一条粗线，不要上一下，下一下，左一下，右一下。有时痛点不出痧，可能是痛点的位置较深，而刮痧只适宜痛点较浅的部位，您可以先刮这条经的其他部位，同时在痛点处拔罐。

有些人拿着刮痧板不敢刮，其实这样谨慎是对的，如果面对的是一个体弱的老人、重病的患者、孕妇以及５岁以下的幼儿，还是不用此法为佳。心脏不好或贫血的人，刮痧常会令其心慌气短，甚至昏厥。刮痧还会令血液循环加快，本来这对心脏是一种很好的锻炼，但是开始的时候心脏常常不太适应，所以，我常让大家在刮痧时准备一些同仁堂的"人参生脉饮"，以补气养心，心里不舒服就喝上两支，同时，揉左手心的"劳宫穴"(此穴不用找，揉手心就行)。

只要循序渐进，刮痧法还是很安全的。您可以试着来，不舒服就停手。好的东西，就得亲自尝试，我说得再多，不如您动手刮上一下。当您刮过第一次之后，就会踌躇满志，暗笑道：不过如此。

感悟《求医不如求己》

Juanjuan：

我终于买了刮痧板开始刮痧了，昨晚刮出很多痧，在手上臂外侧，马上很舒服，在颈后也刮出很多，也是即刻舒服，像一股暖流从那里经过似的！手臂上刚开始刮的时候很痛，后来出痧了就不痛了。出的都是红色带紫的痧，没有黑色。

飞雪：

按足底时,我抱着试试看的心态按了足底的颈椎反射区，结果对治颈椎痛非常有效，一般晚上按左右足底颈椎反射区各2分钟，第二天颈椎部就非常轻松，一点也不痛。我患颈椎痛已经两年多了，痛的时候整个背部、肩部及头部都疼痛难忍，本打算今年8月抽时间住院牵引治疗，7月底看到郑老师的书，开始按足底，无意间发现非常有效，也不用住院了。对我而言,治疗颈椎病按足底反射区很有效。

老山界：

我有一个最简单的方法--吊臂法。这来源于一个真实例子的启发：某市某人患肩周炎，群医束手，惟以止痛药缓解。一次，此人突然想，何不运动患肢试试？遂每天乘公车时，伸患肢握吊环或上横杆，初时甚痛，尤以汽车颠簸时更甚，强忍之。下车后，竟觉患肢痛感大减，活动也较前自如。坚持一月，臂痛霍然若失！

本人也久苦于肩周炎，可惜本人上班无需乘公车，遂效仿公车的吊环，用两根较粗的绳索做成吊环的样子，挂在门头上，以双手仅能伸握到为度。每天下班后，双臂握住索环，以自身的重量下坠，左右前后晃动，每次10～15分钟。几天后患臂疼痛大减，不到一月，疼痛已消失得无影无踪。至此，每天坚持吊臂，两年来，未见复发。

有肩周炎者何不试试，既不花钱，也不费时。说白了就是肩膀周围几条经络堵了，周围垃圾堆得太多，粘连了。

我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃，但我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！

很多朋友在电脑桌前一坐一天，这种工作方式要想躲过颈椎病的话，恐怕不是那么容易。我先前的文章里（这些文章可以在《求医不如求己》一书和我的和讯博客上找到），提到了消除此患的绝妙专方--刮痧法，疗效显著，但却无法自己完成，结果引得周围的朋友们纷纷打来电话，说他们的朋友和朋友的朋友都想让我出手相帮，以消除此顽疾。突然发现周围此类病人，太多太多，而我日常事务繁忙，只好一一谢绝，引得怨声一片，让我灰头土脸。本想建议大家"求医不如求己"，现在却引得朋友们都来"求医不如求中里"了。

其实，常在电脑旁，我也一样肩酸背痛，虽会刮痧，也同样是鞭长莫及，所以，自己编了一组小功法，每天练习5分钟，效果非常好。功法很简单，没人学不会，都是咱们曾经做过或是司空见惯的。不过所有动作都是虚拟的，需要有些想象力才行。

功法分五部分：

一、3种泳姿：自由泳、蛙泳、蝶泳；二、左右上手抛球；三、为同学们摇跳绳；四、伸臂开关阀门；五、仰泳休息。

其实，我想很多朋友一看便知其意了。下面我再略加唠叨两句，以加深诸位对此功法的理解。

一、虚拟游泳的3种泳姿。您直立，然后开始游泳，先是自由泳，再是蛙泳，然后是蝶泳，每个泳姿做上20次就足够了。有人说："我不会游泳，姿势恐怕不太正确。"没关系，其实我游泳也只会"狗刨"，不过在虚拟的情景中，咱们个个都是游泳高手。

二、然后"上岸"来打打沙滩排球。只需左手将球抛向空中，头向后仰，然后，抡圆了右臂在头上一米左右处将球用全掌击出。球个个发向对面的场地，连发它10个球，然后换右手来抛，左手来击球，也发10个。

三、这时您看到不远处有一群活泼可爱的小学生，他们的小老师拿着根长长的麻绳，准备带孩子们一起来跳绳，可是少了个摇绳的，请您来帮个忙，于是您欣然同意。攥着绳子的一头，和他们的老师一边一个，为同学们起劲地摇着跳绳。找到感觉了吗？只转动肩膀，手腕却不可用力和旋转。若觉得一手摇得不过瘾，那就两臂平伸，两手各攥一根绳子一起摇，那才更有趣呢。可以同时向前摇，同时向后摇，一前一后摇，随心所欲。

四、生活中，我们会碰到水管子漏水的情况，这时我们要先关上总阀门。拧紧阀门的动作，我想每个人都不会陌生吧！现在我们要做的就是拧紧阀门，首先，我们要选那种最常用的、红色的、一只手正好握在手中的那种圆盘状阀门。我们直立，两臂向两侧平伸，两只手各自握住一个阀门，开始同时做拧紧阀门的动作。手腕在转，肩膀也在转，转15下，差不多了。水管子很快修好了，可以通水了，那我们就需要把阀门向反方向拧开，再转它15下。这个动作能极好地打通上肢6条经脉。

五、干半天累活，最后该休息一下了，那就做做仰泳吧，这是最好的放松法。做仰泳时节奏要慢，可以闭上眼睛，享受躺在水中休息的闲暇，抬左臂时慢慢地吸口气，抬右胳膊时慢慢地吐气，千万不要憋气，做上20次。这种虚拟的游泳运动，因为没有水的阻力，所以是完全的放松状态，可以使肩膀和颈部得到充分的放松。记住，放松就是祛病的"妙方"。

在写这篇防治肩膀痛、颈椎病的文章的时候，无意中看到了一位叫"蓝蓝月儿"的网友提供的经验分享，其中有一段是不经意中治好颈椎病的方法，太宝贵了，大家一定不可当面错过，这些"不经意"而来的东西，都是无价之宝，是可遇而不可求的。

"蓝蓝月儿"写道："我那时看郑老师写道，‘在腹部的阻滞很可能是潜藏的慢性病'，我就找呀找，结果就在带脉的部位找到很硬的块。按着按着，我发现硬块‘呼噜呼噜'地慢慢化开了，而且奇怪的是，我的脖

子居然好多了（因老待在电脑前，太忙，颈椎疼已经难以入睡了）。"我很感谢这位朋友的无私分享，为我们大家提供了开阔的思维方式。

我们周围，有爱心的朋友无处不在，彼此都在传递着一种美妙的信息，我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃，但我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。

您只要相信自己，您今天就会有所发现！

感悟《求医不如求己》

药童：

下面介绍两种简单方便的保健活动，送给长期伏案、肩背酸疼的朋友们。

第一种：两脚分开与肩同宽站立，两臂向两侧伸展，左手心朝上，右手心向下，深呼吸，保持这种姿势不变，直至手臂无力支持为止。然后，尽可能慢慢地高举双手过头顶，尽量上伸，掌心相接，然后放下双臂，放松。

第二种：坐在椅子边沿，双脚岔开与肩同宽，平放在地板上，身体前倾，两臂从两腿内侧穿过，两手摸脚背外侧，保持这种姿势几分钟，腰部脊柱会得到伸展，会增加脊柱的柔韧性。

以上活动，由美国医学博士安德鲁·韦尔提供，本人每天都做，效果甚好，在此借花献佛，希望朋友们感兴趣。

张丽：

中里老师介绍的方法真棒！我的左肩膀最近疼得厉害，刮痧后虽有缓解，但是有一个痛点还是很疼，而且只要坐在电脑前时间稍一长，脖子就很僵硬，试用这个方法后，还真是好了很多。我最喜欢"上手抛球"这个动作，做的时候手尽量往高处够，让胳膊及腋下得到伸拉，比较舒服。

自然治愈力：

肩膀痛的自我防治法很简单，首先我们要明白为什么坐的时间长了肩膀就会痛，主要是因为头部给颈椎的压力使椎骨间的间隙变窄，血液流通状况发生改变而导致的后果，所以，缓解压力是最根本的解决办法。一、躺下来休息片刻就会缓解。二、双手交叉放在颈椎后部，头向上仰片刻做牵引也能缓解。三、使用牵引枕30分钟也可以缓解。

蓝蓝月儿：

假如脖子酸痛，眼睛发胀啊什么的，那就按风池比较舒服。另外，把脚腕转到某一个角度，最大限度地用力弯，动作定格在那里，直到很酸为止。手也是这样。我的感觉是把胆经伸开的那个姿势最管用了，其次是让三焦经伸开的姿势比较舒服，然后很长时间就真的不疼了！大家试试啊！

Bsmoon：

我也是颈椎病的受害者，照着中里先生的"游泳疗法"做了一遍，的确挺舒服的。突然想起一句治颈椎病的至简话语--经常要--举头望明月，不要--低头思故乡。当我们不方便"游泳"的时候，抬抬头也是活动颈部的好方法。

鼻炎不能怪鼻子--各种鼻炎的经络调治真法

鼻炎分为两种，一种是鼻流清涕，易喷嚏，易鼻塞；一种是鼻流浊涕，花无香，饭无味。前者病在膀胱经、肾经，治宜祛风寒，清脾湿，补肺益肾；后者病在胃经、胆经，治宜清肝火，化痰浊，通肠利胆。我送给大家一个小功法，对两种鼻炎都有一定的效果。

鼻炎似乎是最普遍的病患，周围的朋友十有六七都有此疾，看似小毛病，其实却很难根除。尤其是过敏性鼻炎，更是需要彻底改变体质，才有望治愈，非短期可见其功。

说到鼻炎的调治，我在这里首先要告诉大家的是：鼻炎并不是鼻子本身的问题，光在鼻子上下工夫，不会有持久的疗效。鼻子不过是个替罪羊，其症状反映了脏腑的功能出现了问题。

简单而言，可以把鼻炎分为两种，一种是鼻流清涕，易喷嚏，易鼻塞；一种是鼻流浊涕，花无香，饭无味。前者病在膀胱经、肾经，治宜祛风寒，清脾湿，补肺益肾；后者病在胃经、胆经，治宜清肝火，化痰浊，通肠利胆。那具体如何操作呢?

鼻流清涕、鼻塞者，用刮痧法先刮后背，循督脉、膀胱经，刮到皮肤温热；秋冬遇风喘咳者，用艾条慢灸背俞，沿风门、肺俞、脾俞、肾俞，灸至穴位痒痛；怕冷怕风易过敏者，用取嚏法，喝姜枣汤助力，取到嚏尽方休。

鼻常流清涕者，体内多有湿寒，若胃寒肚冷，可以服附子理中丸以温里；若痰多不渴，易多用参苓白术丸以祛湿，同时要少饮水；取嚏不出者，可服补中益气丸以增心肺之力；若皮肤干燥，喷嚏无力者，可服人参生脉饮，以强心润肤。

鼻为肺之窍，鼻病与肺自有脱不开的干系。"肺主皮毛"，皮是皮肤，毛是毛孔。皮肤是人抵御外邪的屏障，易出汗怕风者，毛孔开合不利，风寒最易乘虚而入，"玉屏风散颗粒"内增脾肺之气，外御风寒之侵，可谓表里兼顾。

对症的药本就不多，药店又常无货，那我们就不如常服山药薏米芡实粥了。药调不如食补，若能坚持，自然更好。委中穴能通鼻窍，可解一时之急；膀胱俞强刺激，可使鼻窍通畅，且较持久。

取嚏后若觉鼻堵加重，为暂时性症状，可用些通鼻窍的中药喷剂，暂时疏通。过敏性鼻炎，其病本在肾，若要除根，还需增加肾的功能才行；可用艾灸条，常灸肚脐下关元穴，后背肾俞穴（也可用拔罐法）和肾经太溪穴。若能表里兼顾，标本同治，过敏性鼻炎，过敏性体质，一样可以脱胎换骨。

再说一下鼻流浊涕的慢性鼻炎。前段时间，有位30岁的女士，说自己患鼻炎已经十几年了，闻不到饭菜的香味，还常常前额头痛。我告诉她是肠胃的问题，用推腹法，常敲打胃经，多按胃经的丰隆穴。两周后她告诉我，已经能闻到饭菜的香味了，食量增加了一倍，现在又转而担心长胖的问题了。

相对来说，鼻流浊涕的鼻炎要好治许多。市场上的中成药，多对这种鼻炎有效。

有的朋友对吃药很抵触，那咱们就学一个小功法，对两种鼻炎都有一定的效果。

躺在床上，臀部贴墙，不是背靠墙，而是面朝天花板。脚没地方放了，只好放到墙上去了，墙与床成90度直角，那我们的身体下肢与躯干，也就是90度直角。脚跟紧贴墙，脚心朝天，脚心与胸要平行。这是开始时的姿势，其后两脚同时全脚掌贴墙，腰臀部会自然地抬起来，然后脚心再重新与胸部平行，脚心朝天，为一次。每天抽空做上5分钟，对鼻炎有很好的疗效。那是什么原理呢，我一说，您就清楚了，这个动作，不就是在激活膀胱经和胃经吗？其实，小功法都很简单，您也可以自己发明。自己包的饺子，也许更好吃呢！

感悟《求医不如求己》

普洱叶子：

这个动作类似于瑜伽里的一个放松动作，是借床面和墙面的90度角，将身体折成90度。背躺在床上，脚举到墙上，臀部是这个90度角的转折处。老师说臀部要紧贴墙，是为了保持夹角尽可能是90度，自己照着做就明白了。这个动作在瑜伽里有温暖腹部器官的作用。

营养MM：

中医认为，肺藏气，主收敛，它还有两个作用：肺气内降，则通达于膀胱；肺气外行，则熏泽于皮毛。所以皮肤的好坏也是由肺来主管的。有的人皮肤干，就是因为肺气不外行。

现在人常常在空调房里，也影响肺的宣发；如果胃不降，就影响肺气内降，这样"外感风寒而皮毛闭秘，脏腑郁遏，内不能降，外不能泄，蓄积莫容，则逆行于鼻窍，鼻窍窄狭，行之不及，故冲澈而为嚏喷"。过敏性鼻炎，就是这个原理。

孔夫子说："不愤不启，不悱不发。"真是至理名言。

我不想害了您一辈子不懂思考，只知信手拈来，又随意丢弃，然后再渴望多得。

金鸡独立、推腹法、敲带脉、磕头功、补肾功，您认真练了吗？您不必期冀我的新文来增长新知，因为我也不过是新词唱旧曲。我一直在唱的总是一个旋律--求医不如求己。

昨天网上有个小朋友，直言不讳地骂我是大懒虫，总不更新博客，我心里甚是羞惭，童言无忌，也最真诚，我在此虚心接受小朋友的批评，连夜写出一篇，希望还能保住叔叔在你心目中的良好形象。

许多朋友都买了我的第一本书，有的朋友甚至看了好几遍，但收获各不相同，有人觉得拨云见日，豁然开朗；有人却感到阴云密布，疑窦丛生。实践了书中的方法，有的立竿见影，屡试不爽；有的却毫无效验，了无寸功。这全然不同的反应，其实极为正常。

本人三生有幸，几年前偶遇太极恩师李宝良先生。老师弟子众多，很多师兄太极拳打的是"虎跃龙形"，潇洒飘逸，而我的拳法套路打的总是"熊头狗面"，浑混不清。老师平日当众对我也颇有微词，说我太笨，简单的姿势也学不像。但与老师私下交流心得时，老师对我却大加肯定，说我已经悟到了太极拳的心法意趣，至于形体姿势，若愿意打得漂亮些，则赏心悦目，更为理想，若只是寻求太极意境，姿势倒不很重要，照样可以哑巴吃蜜，乐在其中。

今天有个叫"芷兰"的网友，在博客评论中写了这样一段话，道出了我的心声：

"是啊，学些与自己有关的，太对了。昨日，咳得很厉害。唉，诸脏病都会咳，我一点也不知从何下手。突然自己身体给了灵感，腋下一痛，哈，这不是极泉穴吗，心经嘛。《内经》不是说咳在脏，就针这条脏的合穴？好像是这样吧，于是我按少海穴。按了十分钟，果然好多了。

本来，心经我只认识极泉，是看图片无意中记下的，这下，这条经与自己有关了，于是这条经的9个穴都熟悉起来了，还知道了少海乃心经合穴！"

这才是学习中医的心法秘诀。

很多朋友来信说，找不准经络穴位，其实这根本不是学习的障碍，即使您知道的经络穴位和针灸专家一样多，也不见得对您有多大的帮助。知识是死的，若不能化成自己的体会，那就等于零。听不到内心的声音，不会发现灵感，才是您最应该担心的问题。

有人说了，用了你的方法，不管用呀，怎么办呢？

还有人说，我的病你的书上没写着，所以我无从下手呀！

那我就再告诉您一招万能功法，基本上适合于大多数病患的防治。如果您想改善自己的身体状况，却不知从何下手的话，打通督脉和膀胱经就是一个最好的捷径。有人马上会问，怎么打通呀？其实，我真希望您先思考一下，再问。有人说：郑老师，不要保守嘛，还是和盘托出吧！

其实，仓库的钥匙都给您了，还怕您拿走些小玩艺儿不成？只怕您拿在手里，还是不知如何使用。

孔夫子说："不愤不启，不悱不发。"真是至理名言。

我不想害了您一辈子不懂思考，只知信手拈来，又随意丢弃，然后再渴望多得。

金鸡独立、推腹法、敲带脉、磕头功、补肾功，您认真练了吗？您不必期冀我的新文来增长新知，因为我也不过是新词唱旧曲。我一直在唱的总是一个旋律--求医不如求己。

感悟《求医不如求己》

孤影立雪：

我以前也总感觉这里不好，那里也不好，一时也不知从何下手。想到先生一再教导说：求医不如求己。于是乎，我是又敲胆经又敲胃

经，有时间也照顾一下脾经、肾经、肝经及曲池穴。一二个月下来，身体的感觉好多了，也基本可以不用每天吃降压药了。因此，我觉得打通督脉、膀胱经，或敲、或捏、或拔罐、或刮痧，你尽可选择自己喜欢的方式，如果你气血虚，估计拔罐、刮痧都不适合，还得敲、捏。

痘痘其实是体内的痰浊，随血液在周身流动，由于头面没有排毒的出口，只好从皮肤里拱出来了，在脸上形成痘痘。

治痘痘有两件法宝，一要健壮脾胃，消除生痰之源，二要打通经络，给湿毒以出路。

有痘痘的俊男靓女很多。这一点点的瑕疵，给追求完美生活的人们带来了无尽的烦恼。本来长了挺漂亮的一张脸，却由于满脸痘痘而导致自卑心理的人比比皆是。其实，只要认清了痘痘的本质，那么它们就犹如昙花一现，不会伴随我们太久的。

痘痘其实是体内的痰浊。饮食入胃，消化后本来应成为气血，供养全身，可由于脾胃虚弱，进入肠胃的食物没有全部化成气血，而有一部分变成痰湿了。这污浊的痰湿也随血液在周身流动，肝火旺，脾气急的人，痰湿会随火气而上于头面。由于头面没有排毒的出口，只好从皮肤里拱出来了，在脸上形成痘痘。大家通常认为是自己上火了，于是找些祛火的中药来吃，但祛火的药，通常都是寒凉伤脾的。脾胃本来就虚弱，再用寒凉攻伐，岂不是愈加地虚弱了？所以祛痘痘就要先祛痰湿，祛痰湿就要先健脾胃。"脾为生痰之源"，脾胃健则痰湿自消。山药薏米芡实粥，健脾胃，生气血，平和持久；参苓白术丸，化痰涎，祛湿浊，无出其右。

可有些人肝旺脾虚，肝火不祛，则脾虚难补，如有的女士通常月经不调，痛经强烈；有的男士则脾气急躁，夜卧流涎。这时可试用加味逍遥丸，祛肝火又健脾，但虚寒怕冷，不喜饮水的人又大不相宜，可改用逍遥丸，解郁舒肝，又无寒凉之患。其实，若不想吃药，可以敲带脉或者推腹以舒肝健脾，同时揉"消气穴"阳陵泉以顺气消痰。

前几日，一位二十五岁左右的女士找到我，说自觉胸闷气短，便吃了补中益气丸。我为其把脉，见其心肺脉俱弱，肝脾脉郁结，用补中益气丸以提升中气，并无不妥。但她说，吃完此药，除了每天打嗝增多以外，脸上的痘痘也跟着多起来。她问我是不是上火了？我说，"补中益气丸"增强了气血运行之力，本想把血液中的痰湿赶快运出去，但

是排毒的经络堵塞了，只好病走熟路，从原来出痘痘的地方再出了。不过没关系，咱们正好借助药力，给痘痘找个出路。于是我按摩了一下她的肩膀，发现肩膀僵硬，大肠经、小肠经、三焦经都很痛。她告诉我，她月经不调，有些便秘，失眠多梦。我为她刮了一下这3条经从脖子到肩膀的位置，出的痧又紫又多。第三天碰到她时，她脸上的痘痘已经明显小了下去。她说，刮完痧当晚睡得非常香甜，第二天大便也非常通畅，感觉浑身都轻松了。我告诉她，治痘痘有两件法宝，一要健壮脾胃，消除生痰之源，二要打通经络，给湿毒以出路。

感悟《求医不如求己》

拿什么来拯救自己：

痘痘其实就是你身体里的毒素超过了排泄的能力，身体只好安排皮肤这个排毒通道加点儿班，也就是把毒素暂时运送到皮肤的某些地方堆积。造成长痘的原因有两个，第一是身体素质整体下降，解毒、排毒器官功能下降，比如肝、肾衰弱，身体的整体垃圾运输能力不堪重负；第二是身体进口控制不严，进入身体的垃圾、毒素太多。

关于书仓

书仓（shucang.com），旨在为阅读者弥合数字时代电子化阅读中的各种障碍，从而让个人获得随时、随地、随意阅读与拥有数字内容的惬意体验。

目前，书仓网提供了在线的电子书刊制作工具，不用下载软件，人们就可以直接制作符合epub标准的电子书刊，它同时也提供了在线和手机阅读功能，人们也可以把自己的epub、chm、doc等电子书刊上传，书仓将他们转换为可在线阅读的方式，让你在任何地方都能读取。

不仅如此，书仓还贴心的为你提供常见的电子书刊的转换，方便你在阅读器或者阅读软件中读取。

书仓同时是一个在线的电子书刊存放与管理平台，在此基础上人们可以彼此分享，共同拥有海量的内容资源。

想要惬意的阅读，到书仓来吧。

标准版：http://www.shucang.com

手机版：http://shucang.com/m